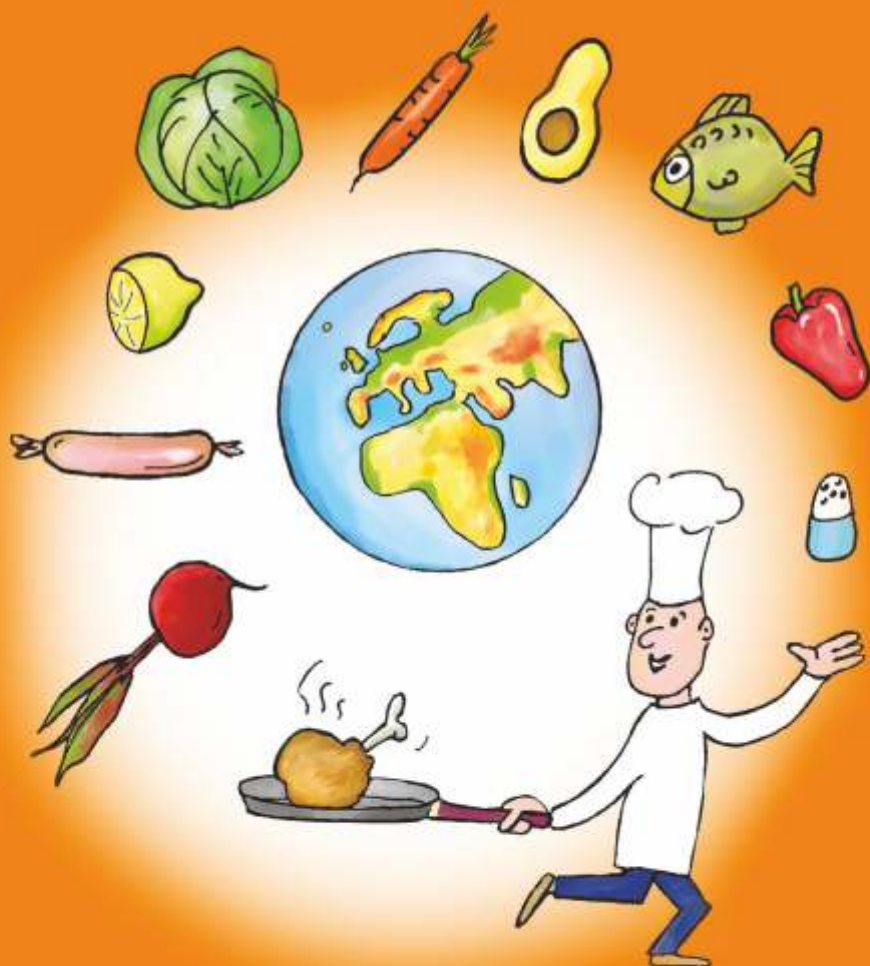


Z PATELNIĄ DOKOŁA ŚWIATA

Garść przepisów dla dzieci i rodziców



autor: Pan Karp i Spółka, rysunki: Zbigniew Piszczako

© Copyright by Towarzystwo Promocji Ryb

Autor: Zbigniew Szczepański

Fundacja Szkoła na widelcu, Norbert Sokółowski

Redakcja i korekta: Zbigniew Szczepański, Paweł Szczepański

Ilustracje: Zbigniew Piszczako

Blurb: Jarosław Uściński

Projekt graficzny i skład: Justyna Harwat

Wydawca: CZTEROKROPEK agencja reklamowa

Patrycja Fiszer

ISBN 978-83-970024-0-1

Złotonia 2023



Sfinansowano z Funduszu Promocji Ryb
#FUNDUSZE PROMOCJI

SPIS TREŚCI

Polska	ROSÓŁ Z KARPIA.....	02
Ukraina	PLACUSZKI SEROWE.....	05
Grecja	SAŁATKA GRECKA.....	07
Liban	TABBOULEH – SAŁATKA Z KASZY I NATKI PIETRUSZKI Z GRANATEM.....	08
Azerbejdżan	BAKLAWA Z GRANATEM.....	11
Indie	MANGO LASSI.....	12
Korea Południowa	JUK Z KIMCHI.....	14
Wietnam	SAJGONKI Z WARZYWAMI I SOSEM ORZECHOWYM.....	16
USA	CORN DOG – PARÓWKI W CIEŚCIE KUKURYDZIANYM.....	19
Meksyk	GUACAMOLE.....	20
Hiszpania	TORTILLA DE PATATAS Z WARZYWAMI.....	23
Francja	TOSTY FRANCUSKIE Z CZERSTWEJ CHAŁKI Z TRUSKAWKAMI.....	25
Włochy	MAKARON Z PESTO I POMIDORKAMI.....	27
Szwecja	SMORREBROD – KANAPKA Z IDEALNYM JAJKIEM I KREWETKAMI.....	29
Niemcy	KLOPSY KRÓLEWIECKIE.....	30
Polska	FAWORKI Z KARPIA.....	32

ROSÓŁ Z KARPIA

Polska

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

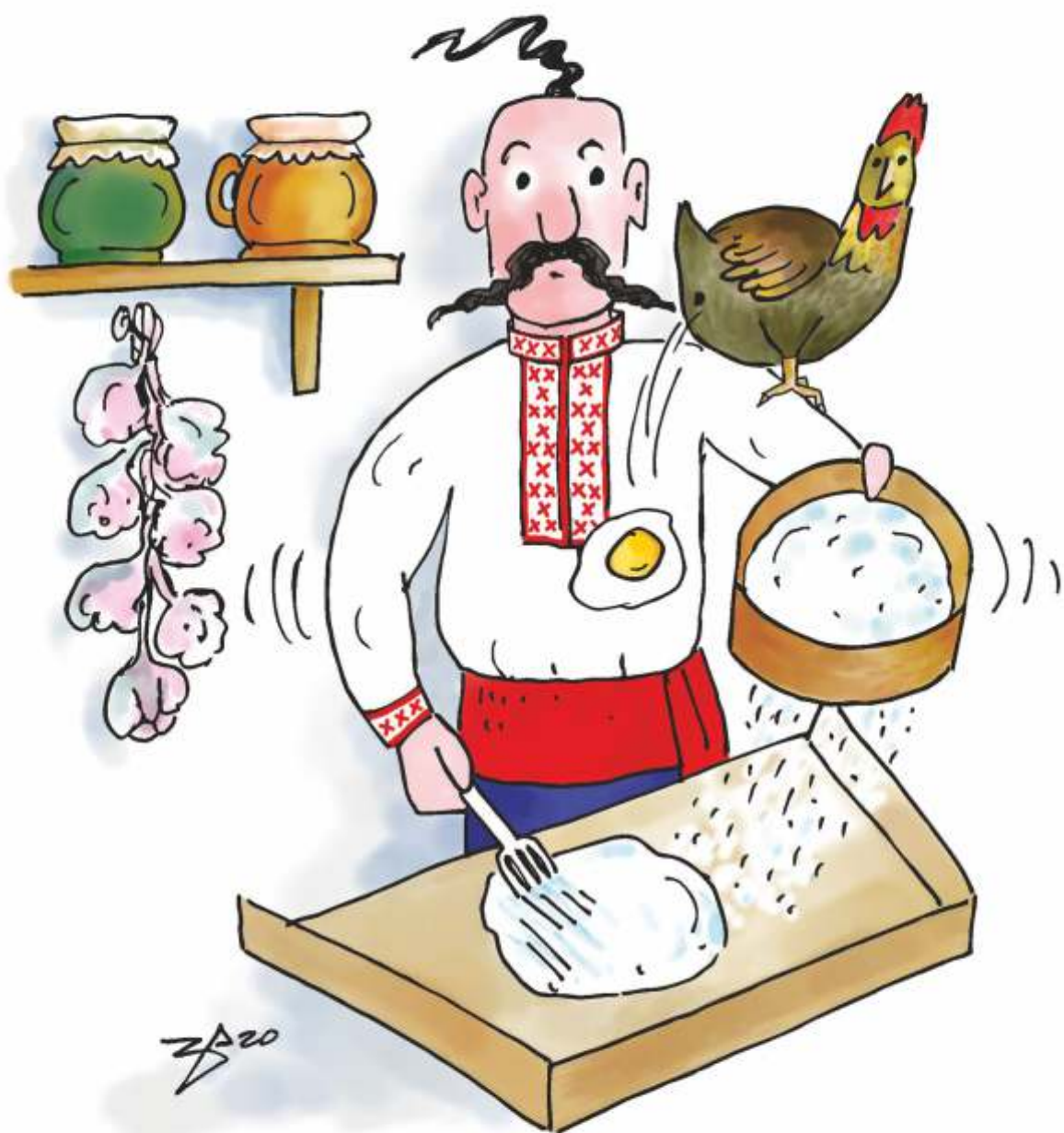
- 1 mały wypatroszony karp •
lub 4 dzwonka (ok. 1 kg ryby)
- 1 marchewka •
- 1 pietruszka •
- kawałek pora •
- 1 łyżeczka tymianku •
- świeża natka pietruszki •
- sól, pieprz •
- 6 ziaren ziela angielskiego •
- 3 listki laurowe •
- 200 g makaronu typu nitki •

Adam w wigilię dla swej rodziny
Gotuje karpia na imieniny.
Będzie opłatek, potem kolędy,
Będzie Mikołaj, no i prezenty.

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Rybę umieszczamy w garnku (jeśli cała to, z głową, ale bez skrzel), zalewamy 2,5 litrami zimnej wody, dodajemy ziele angielskie, liście laurowe, tymianek i łyżeczkę soli. Całość gotujemy około 20 minut na wolnym ogniu, unikamy wrzenia. Potem rybę usuwamy.
2. Do wywaru dodajemy drobno pokrojone: marchewkę, pietruszkę i pora. Warzywa gotujemy w bulionie pod przykryciem do miękkości – około 20 minut. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
3. W odrębnym garnku gotujemy makaron.
4. Siekamy drobno natkę pietruszki.
5. Przystudzoną rybę obieramy z ości i skóry. Porcje mięsa odkładamy.
6. Na talerzach układamy porcje mięsa i makaron, całość zalewamy gorącym wywarem z warzywami, dekorujemy natką pietruszki.





PLACUSZKI SEROWE

Ukraina

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Rozgniatamy widelcem twaróg, jajka mieszamy z cukrem i dodajemy do twarogu.
2. Mąkę przesiewamy przez sitko dodajemy do masy twarogowej i dokładnie mieszamy.
3. Na patelni rozgrzewamy olej, łyżką nakładamy ciasto na patelnię i smażymy do momentu uzyskania złotobrazowego koloru placków.
4. Placki przekładamy na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
5. Podajemy z ulubionymi konfiturami, na przykład z czarnych porzeczek lub ze śliwek.

SKŁADNIKI:

- 500 g sera twarogowego
- 100 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru
- olej do smażenia

Tu Daryna – cud dziewczyna
O jedzeniu marzy,
A nad bystrym nurtem Dniestru
Dmytro placki smaży.



SAŁATKA GRECKA

Grecja

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Wszystkie warzywa dokładnie myjemy.
2. Paprykę i ogórek kroimy w dużą kostkę, cebulę obieramy z łupiny i kroimy w piórka.
3. Pomidorki i oliwki przekrajamy na pół.
4. Listki oregano obrywamy z twardych gałązek.
5. Wszystkie warzywa przekładamy do miski, polewamy oliwą, dodajemy listki oregano oraz pokruszony na kawałki ser feta. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 1 czerwona papryka
- 2 ogórki gruntowe
- 1/2 czerwonej cebuli
- 10 pomidorków koktajlowych
- 5 łyżek świeżego oregano
- 10 czarnych oliwek bez pestek
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- 100 g sera feta
- sól, świeżo mielony pieprz

Tam, gdzie Grecji wysp tysiące,
Gdzie zabytki, plaże, słońce,
Przy sałatce mała lki
Miesza fetę i papryki.

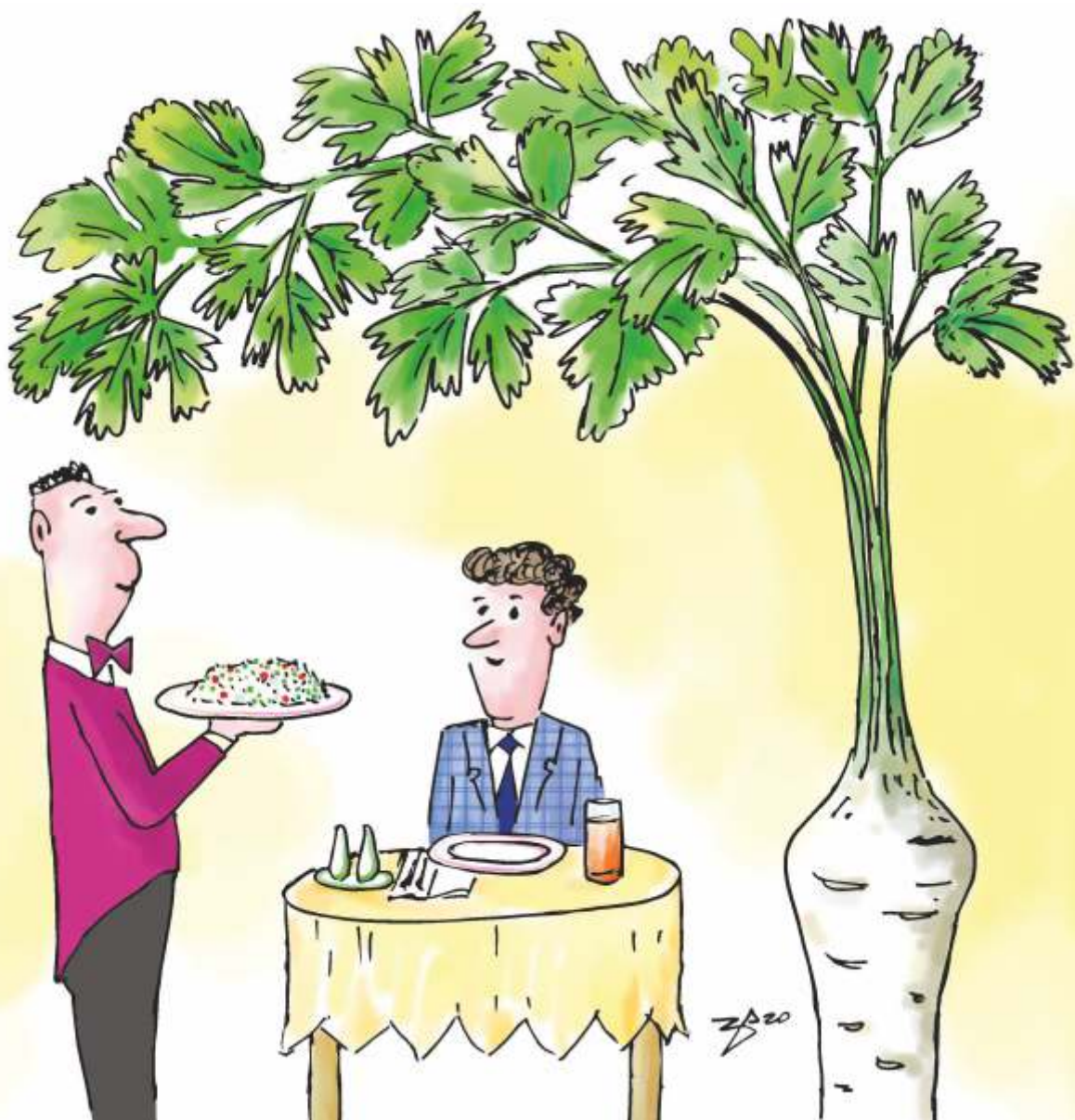
TABBOULEH – SAŁATKA Z KASZY I NATKI PIETRUSZKI Z GRANATEM

Liban

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Kaszę bulgur płuczemy na sitku, przekładamy do rondelka i zalewamy szklanką wody. Dodajemy szczyptę soli i gotujemy około 15 minut. Następnie odcedzamy kaszę na sitku i odstawiamy w misce do ostygnięcia.
2. Wszystkie warzywa oraz natkę pietruszki i cytrynę oraz granat dokładnie myjemy.
3. Natkę pietruszki dokładnie i drobno siekamy, dodajemy do kaszy.
4. Pomidora przekrajamy na pół, wyjmujemy z niego nasiona, wykrajamy zielone i łykowane gniazdo nasienne. Ogórka również przekrajamy na pół i za pomocą łyżki wyjmujemy z niego wodniste nasiona, które nie będą nam potrzebne.
5. Teraz połówki warzyw kroimy w jak najdrobniejszą kostkę. Dodajemy do miski z kaszą i pietruszką.
6. Umytą cytrynę na desce do krojenia dociskamy dłonią od góry i rolujemy. Tak „wymasowaną” cytrynę przekrajamy na pół i z jednej połówki wyciskamy sok do miski z pozostałymi składnikami. Jeśli wyciskamy sok bezpośrednio do miski z kaszą i warzywami, należy uważać, aby nie wpadły do niej pestki.
7. Do pozostałych składników dodajemy oliwę z oliwek, dwie szczypty soli oraz świeżo mielony pieprz. Mieszamy i w razie potrzeby doprawiamy do smaku.
8. Sałatkę dekorujemy z wierzchu nasionami granatu.

Oj, brakuje pomidora, na ogórek też już pora,
Po pietruszce przyjdzie kasza i sałatka będzie nasza.



SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 1 duży pęczek natki pietruszki
- 50 g suchej kaszy bulgur
- 1 pomidor
- 1 ogórek
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- sok z 1/2 cytryny
- nasiona z 1/2 owocu granatu
- sól, świeżo mielony pieprz



BAKLAWA Z GRANATEM

Azerbejdżan

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Wszystkie orzechy dokładnie siekamy.
2. W rondelku rozpuszczamy masło, rozkładamy arkusze ciasta filo. Używając pędzelka, smarujemy pierwszy arkusz ciasta (resztę przykrywamy ściereczką, aby nie obeschło). Następnie posypujemy siekanymi orzechami, przykrywamy kolejnym arkuszem ciasta, znowu smarujemy masłem i posypujemy orzechami. Czynność powtarzamy pięciokrotnie.
3. Przed włożeniem baklawy do piekarnika kroimy ją w kwadraty, prostokąty lub romby i posypujemy cynamonem. Pieczemy ok. 20-25 minut w temperaturze 180 stopni C.
4. W tym czasie wlewamy wodę do małego garnka, dodajemy cukier gotujemy ok. 10-15 minut, aż syrop zgęstnieje. Pod koniec dodajemy skórkę otartą z cytryny i 2 łyżki wody różanej.
5. Gotowym syropem polewamy upieczoną baklawę, a następnie odstawiamy ją do wystudzenia. Serwujemy posypaną pestkami granatu.

SKŁADNIKI:

- 150 g orzechów włoskich
- 150 g migdałów
- 30 g pistacji
- 1 opakowanie ciasta filo
- 100 g masła
- 200 g cukru
- 200 ml wody
- 2 łyżki wody różanej
- 1 cytryna
- 1 granat
- cynamon mielony

Mamo, pachnie tu wspaniale!

Czy to deser - pyta Lale?

- Może ciasto z rodzynkami?
- Nie, baklava z granatami.

MANGO LASSI

Indie

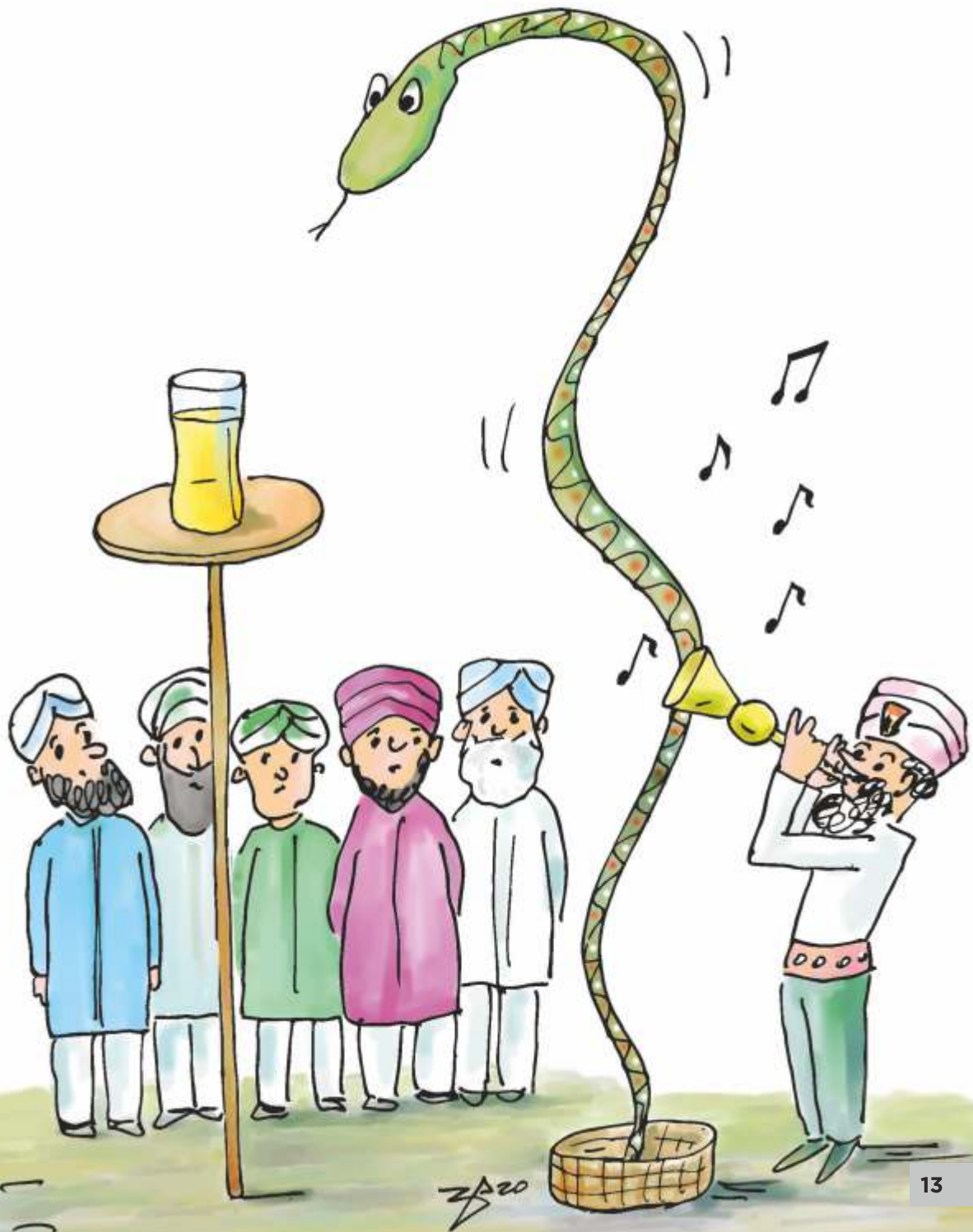
SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 1 dojrzałe mango •
- 1 szklanka jogurtu •
- 1/2 szklanki zimnej wody •
- 2 łyżeczki kardamonu •
- 1 łyżka płynnego miodu •

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Mango obieramy i kroimy na mniejsze kawałki.
2. Do kielicha blendera wkładamy mango i pozostałe składniki. Blendujemy na gładką masę.
3. Napój podajemy schłodzony.

Mango, jogurt, zimna woda,
Kardamonu trochę dodaj.
Jeszcze miodu odrobinę
I uraczysz tym rodzinę.



JUK Z KIMCHI

Korea Południowa

SKŁADNIKI:

- 300 g ryżu •
- 1 pierś z kurczaka •
- 1 cebula dymka •
- 100 g fasolki szparagowej •
- 1 łyżka białego sezamu •
- 1 limonka •
- sos sojowy •
- kilka gałązek kolendry •
- olej do smażenia •
- sól, pieprz •

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Ryż płuczemy w zimnej wodzie i odstawiamy na 30 minut.
2. Pierś kurczaka kroimy w kostkę i marynujemy solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy kurczaka około 5-7 minut.
3. Do garnka wlewamy wodę, doprowadzamy do wrzenia, dodajemy odcedzony ryż i gotujemy ok. 20-25 minut, często mieszając, aby uniknąć przypalenia ryżu (możemy również użyć specjalnego garnka do gotowania ryżu).
4. W międzyczasie przygotowujemy dodatki: siekamy dymkę i kolendrę, gotujemy fasolkę, prażymy na suchej patelni biały sezam (do momentu, aż lekko przyrumieni się), kroimy limonkę na ósemki.
5. Ugotowany ryż i przygotowane wcześniej dodatki, przekładamy do mniejszych porcjowych misek. Potrawę serwujemy z kimchi, tradycyjnym składnikiem wielu potraw kuchni koreańskiej.

Jest daleki kraj na wschodzie,
Gdzie kapusta kimchi w modzie.
Zjada ją wraz z ryżem Kim.
Z kim? Z rodziną? No, a z kim?



SAJGONKI Z WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM

Wietnam

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

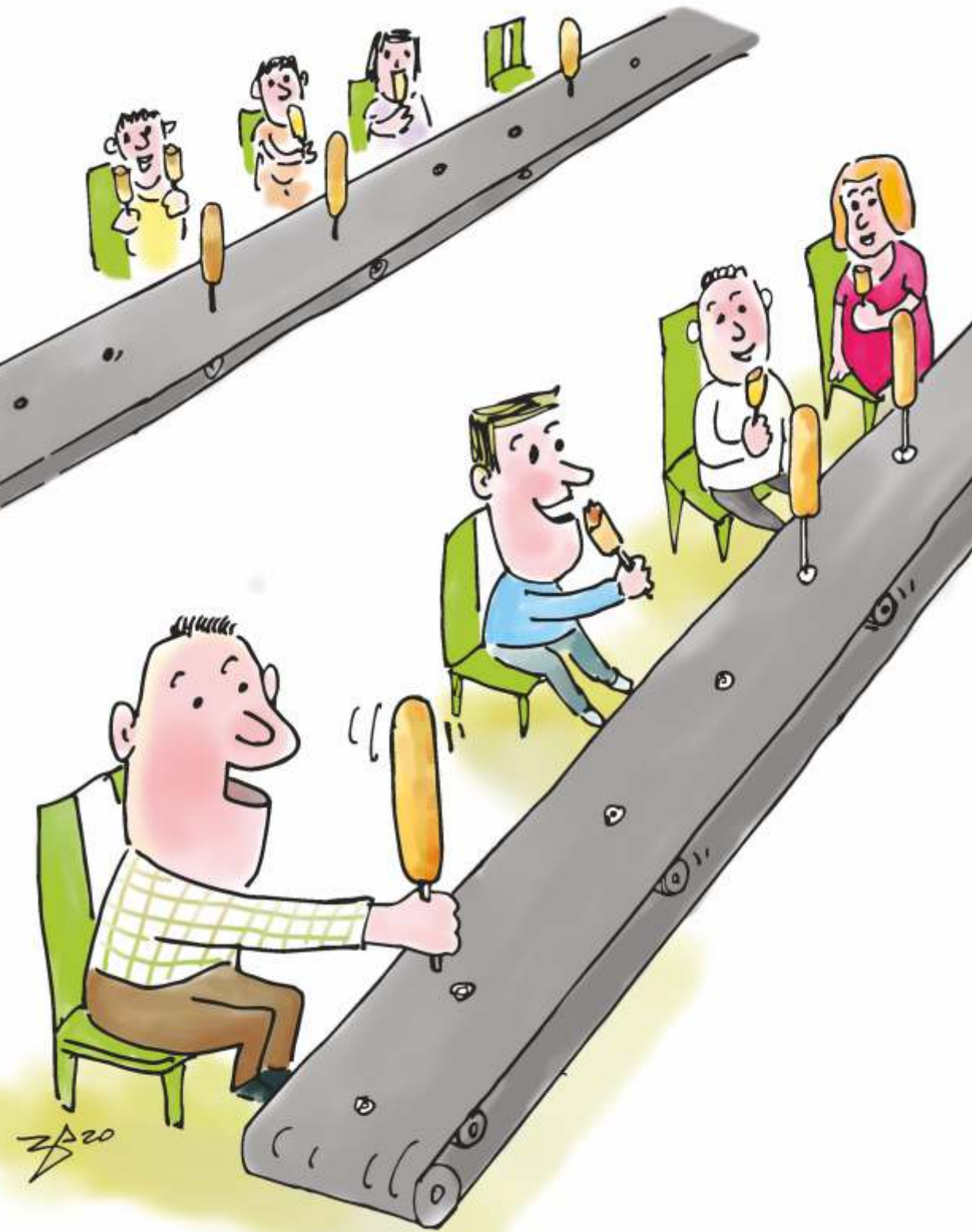
- 12 płatów papieru ryżowego • 3 szklanki wody • 1 ogórek gruntowy
- 1/4 opakowania cieniutkiego makaronu ryżowego • 1 marchewka
- 1/4 główki czerwonej kapusty • 1/2 główki sałaty masłowej lub lodowej
- 1 cebula dymka wraz ze szczypiorem • 2 łyżki masła orzechowego
- 1 małe opakowanie gęstego jogurtu naturalnego

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Makaron ryżowy wkładamy do miski, ostrożnie zalewamy go gorącą wodą z czajnika i przykrywamy miskę talerzem. Pozostawiamy makaron na 5-7 minut do napęcznienia. Gdy makaron będzie miękki, odlewamy go z wody z użyciem sitka i przelewamy zimną wodą. Przekładamy do miseczki.
2. Wszystkie warzywa dokładnie myjemy. Marchewkę ścieramy na tarce o dużych oczkach, wkładamy do oddzielnej miseczki. Ogórek kroimy wzdłuż na pół. Wyjmujemy z niego łyżeczką gniazda nasienne, a następnie kroimy go w cieniutkie paseczki. Sałatę rozdzielamy na pojedyncze liście, a kapustę szatkujemy drobno. Cebulkę kroimy na półplasterki, a szczypior grubo siekamy.
3. Stanowisko do zawijania sajkonek – do głębokiego talerza wlewamy szklankę zimnej wody, a na desce do krojenia układamy czystą ściereczkę.
4. Kawałki papieru ryżowego moczymy w zimnej wodzie, aż będzie miał konsystencję galaretki. Ostrożnie przekładamy go na ściereczkę. Następnie układamy na papierze, pozostawiając 1/3 od brzegu wolną, makaron, sałatę, odrobinę marchewki, ogórka, cebulki i szczypioru. Można również dodać świeże zioła. Następnie zakładamy boczne brzegi papieru do środka i bardzo zwięźle rolujemy papier z zawartością.
5. Przygotowujemy sos: w miseczce mieszamy jogurt naturalny z masłem orzechowym, do uzyskania jednolitej konsystencji. Sajgonki jemy, maczając je w sosie.



W papier z ryżu Dang zawija
Rolki z warzyw, chwila mija
I już zjadać można zdrowy
Przysmak w sosie orzechowym.



CORN DOG – PARÓWKI W CIEŚCIE KUKURYDZIANYM USA

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Parówki obieramy z folii i nabijamy na wykałaczkę do szaszłyków, zostawiając ok. 4 cm wolnego patyczka.
2. Wybijamy jajko do miski, mieszamy z musztardą, dodajemy mleko, cały czas mieszając.
3. Dodajemy przesianą mąkę: pół szklanki kukurydzianej i pół szklanki pszennej. Dokładnie mieszamy ciasto.
4. W garnku rozgrzewamy olej do smażenia, następnie obtaczamy parówki – najpierw w mące, a następnie w cieście kukurydzianym. Ostrożnie wkładamy do nagrzanego oleju i smażymy do uzyskania brązowego koloru.
5. Podajemy z surówką i ulubionym sosem koktajlowym lub barbecue.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 1 opakowanie parówek
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- szklanka mąki pszennej
- 1 jajko
- 1 łyżka musztardy
- 200 ml mleka
- olej do smażenia

Na Florydzie i w Nevadzie John parówkę ma na ladzie.
Doda sosik i surówkę – można pędzić na majówkę.

GUACAMOLE

Meksyk

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Awokado, cebulkę i limonkę myjemy.
2. Za pomocą noża do drugiego dania rozkrajamy awokado wzdłuż na pół. Z pomocą osoby dorosłej usuwamy pestkę – poziomo wbijamy w pestkę ostry nóż i przekręcamy go o 90 stopni. Pestka powinna zostać na nożu.
3. Miąższ w połówkach awokado pozbawionych pestki nakrajamy w kratkę nożem do drugiego dania. Następnie za pomocą łyżki oddzielamy miąższ od skórki i przekładamy go do miski. Powtarzamy to z wszystkimi 4 połówkami awokado.
4. Cebulkę obieramy i kroimy w drobniutką kostkę, dodajemy do miski z miąższem awokado.
5. Umytą limonkę kładziemy na desce do krojenia, dociskamy ją dłonią od góry i rolujemy do przodu i do tyłu. Tak „wymasowaną” limonkę przekrajamy na pół i z jednej połówki wyciskamy sok do miski z awokado i cebulką. Jeśli wyciskamy sok bezpośrednio do miski z pozostałymi składnikami, trzeba uważać, aby nie wpadły do niej pestki z limonki.
6. Do miski z pozostałymi składnikami dodajemy odrobinę soli i wszystko ugniatamy mocno widelcem aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Opcjonalnie możemy dodać odrobinę posiekanej papryczki chilli, posiekaną kolendrę lub natkę pietruszki.
7. Przekładamy tak przygotowaną pastę guacamole do czystej miseczki, podajemy ze słupkami pokrojonych warzyw lub smarujemy nią kanapkę.

Kaktus wąsaty chciał guacamole
Zrobić dla swojej pani Dolores,
Ale gdy kroił już awokado,
Poczuł raptownie ogromną słabość,
Bo guacamole pożarły mole.



SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 2 dojrzałe awokado, najlepiej odmiany Hass (czyli te z brązową skórką)
- 1/4 czerwonej cebuli • 1/2 limonki • szczypta soli • opcjonalnie:
1/4 papryczki chilli, liście świeżej kolendry lub natka pietruszki

Na korridzie machać szpadą,
To już dzisiaj nie jest sztuka.
Zadaj celny cios w patelnię
I torilli mi poszukaj!



SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

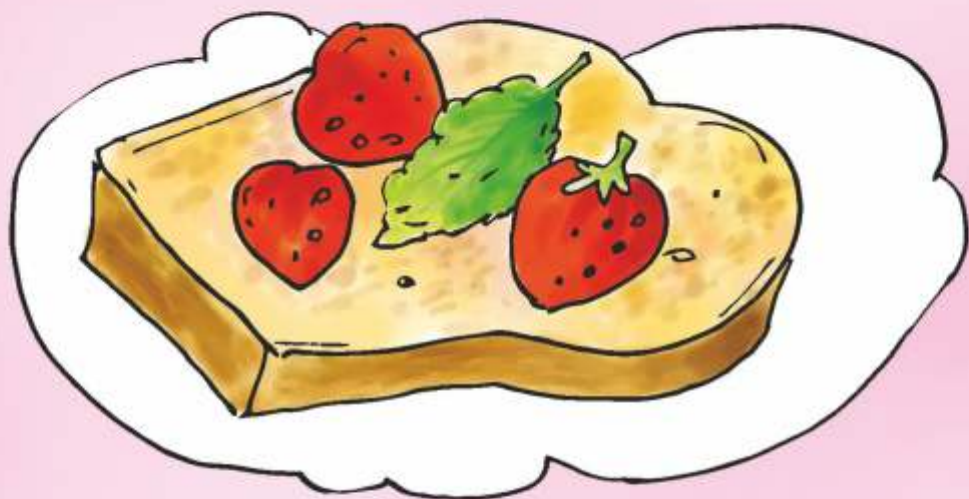
- 6 jajek „0”
- 3 duże ziemniaki, wcześniej ugotowane
- 1 mała cebula
- 1 czerwona papryka
- 10 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- 1/4 pęczka szczypiorku

TORTILLA DE PATATAS Z WARZYWAMI

Hiszpania

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Paprykę, cebulę i pomidorki oraz szczypiorek myjemy.
2. Wcześniej ugotowane ziemniaki oraz paprykę kroimy w kostkę o wielkości 1 cm x 1 cm.
3. Cebulkę obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
4. Jajka wybijamy do miski, dodajemy szczyptę soli i odrobinę świeżo zmielonego pieprzu. Mieszamy trzepaczką do uzyskania jednolitej masy.
5. Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy na patelnię pokrojone ziemniaki, paprykę i cebulę. Smażymy warzywa 3-4 minuty.
6. Gdy warzywa się zezłocą, ostrożnie wylewamy masę jajeczną. Delikatnie mieszamy całość łyżką, zmniejszamy ogień pod patelnią i przykrywamy ją pokrywką.
7. Po około 4 minutach, gdy omlet się zetnie od spodu, zsuwamy go na pokrywkę lub duży talerz i przierzucamy omlet na drugą stronę. Smażymy kolejne 4 minuty na małym ogniu.
8. Sprawdzamy czy omlet jest ścięty w środku, wkładając w niego patyczek lub widelec. Jeśli wyjęty patyczek jest suchy, zdejmujemy z patelni. Jeśli nie, smażymy go kolejne 2 minuty i ponownie sprawdzamy.
9. Podczas gdy osoba dorosła zajmuje się smażeniem omleta, kroimy pomidorki na połówki, a szczypiorek siekamy najdrobniej, jak potrafimy.
10. Gotowy omlet zdejmujemy z patelni i kroimy na 4 części. Każdą wykładamy na talerz. Dekorujemy przekrojonymi na ćwiartki pomidorkami i posiekanym szczypiorkiem.



TOSTY FRANCUSKIE Z CZERSTWEJ CHAŁKI Z TRUSKAWKAMI Francja

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Jajko wbijamy do głębokiego talerza. Dodajemy do niego mleko, łyżeczkę cukru oraz cynamon. Wszystko dokładnie mieszamy widelcem do uzyskania jednolitej masy.
2. Kromki chałki maczamy w masie mleczno-jajecznej z obu stron.
3. Na patelni rozgrzewamy masło. Z pomocą rodzica smażymy namoczone w mleczno-jajecznej masie kromki chałki, po 3 min z każdej strony – do zezłocenia.
4. W międzyczasie kroimy truskawki na plasterki.
5. Na talerzyki układamy gotowe tosty, które dekorujemy truskawkami oraz listkami mięty.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 kromki czerstwej chałki
- 1 jajko
- pół szklanki mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka masła klarowanego
- 2 szczypty cynamonu
- 12 sztuk truskawek
- kilka listków świeżej mięty

Ślimak, ślimak, pokaż rogi, dam ci tosta, mój Ty drogi.
Dodam jeszcze truskaweczkę, wszystko weźmiesz na wycieczkę.

Gdybym była Julią ze słynnej Werony,
Pod moim balkonem pięknie przystrojony,
Czekałby Romeo z makaronem z pesto
I byłby mi miły, oprócz śpiewu, przez to.



MAKARON Z PESTO I POMIDORKAMI

Włochy

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Z pęczka obrywamy listki bazylii i wrzucamy do kubka blendera z ostrzem „S” (zostawiamy kilka listków do dekoracji dania).
2. Migdały lub słonecznik prażymy na suchej patelni, aż poczujemy wyraźnie ich zapach. Podczas tej czynności mieszamy, aby nie przypalić nasion.
3. Do kubka blendera wrzucamy bazylię, dodajemy dwie łyżki oliwy i orzechy lub słonecznik. Całość blendujemy. Jeśli pesto nie będzie chciało się zblendować, stopniowo dodajemy kolejne łyżki oleju. Jeśli użyjesz migdałów, oliwy będzie potrzeba więcej, niż do pestek słonecznika. Do gotowej masy dodajemy sól i pieprz, i ostatni raz krótko blendujemy.
4. W osolonej wodzie gotujemy makaron.
5. Pomidorki myjemy i kroimy na mniejsze części.
6. Ugotowany ciepły makaron mieszamy z pesto, nakładamy na talerze i posypujemy pomidorkami, dekorujemy pozostałymi listkami bazylii.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 400 g makaronu
- 1 pęczek bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 1/3 szklanki orzechów
– migdałów bez skórki
lub 1/2 szklanki
pestek słonecznika
- 12 pomidorków kolorowych
koktajlowych
- 1/3 szklanki oliwy
- sól, świeżo mielony pieprz

Lasse i Bosse, Lissa i Britta,
Co lubią zjadać, może zapytasz?
Co na to jeszcze Olle i Anna?
Jaka jest dzieci dieta poranna?
- Wszystkie wcinają, jak jeden mąż,
Chlebek z krewetką i jajkiem wciąż.



SMORREBROD – KANAPKA Z IDEALNYM JAJKIEM I KREWETKAMI

Szwecja

SPOSÓB WYKONANIA:

1. W garnku zagotujemy wodę w takiej ilości, aby podczas gotowania mogły w niej w całości zamoczyć się jajka.
2. Do gotującej się wody wkładamy jajka. Każde kładziemy na dużą łyżkę stołową i powoli wkładamy do wrzątku. Jajka gotujemy dokładnie 6 minut.
3. Przygotowujemy garnek z zimną wodą. Jajka po upływie 6 minut szybko przekładamy do zimnej wody, aby zatrzymać proces gotowania.
4. Szczypiorek drobno siekamy, a liście sałaty myjemy i osuszamy.
5. Krewetki odcedzamy z zalewy.
6. Na talerz kładziemy kromkę chleba i smarujemy ją masłem. Kolejno kładziemy na nią sałatę i jajko. Jajko delikatnie kroimy na pół tak, aby żółtko nie wypłynęło. Na jajko układamy krewetki, a całość posypujemy szczypiorkiem.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 kromki ciemnego razowego pieczywa
- 4 jajka
- 4 liście dowolnej sałaty
- małe opakowanie krewetek w zalewie
- masło do posmarowania pieczywa
- szczypiorek do dekoracji

KLOPSY KRÓLEWIECKIE

Niemcy

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 500 g mięsa wieprzowego mielonego • 1 jajko • 1 sucha kajzerka
- 2 łyżki musztardy • 2 cebule • 5 filetów anchois • 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej • 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 cytryna • 100 ml śmietanki • 1 szklanka mleka • 1 łyżka kaparów
- masło do smażenia • liść laurowy • ziele angielskie
- kilka gałązek natki pietruszki • sól, pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Cebule kroimy w drobną kostkę i smażymy na maśle, następnie odstawiamy do wystudzenia.
2. Bułkę moczymy w mleku kilka minut, po czym dokładnie odsączamy.
3. Wkładamy mięso do miski, dodajemy jajko, bułkę, przesmażoną cebulę, drobno posiekane anchois, dwie łyżki musztardy i posiekane listki natki pietruszki.
4. Całość dokładnie mieszamy, dodając sól i pieprz do smaku. Formujemy okrągłe klopsy.
5. Do suchego garnka wkładamy liście laurowe i ziele angielskie, podprażamy przyprawy krótką chwilę, zalewamy bulionem i dodajemy kapary.
6. Kiedy bulion zagotuje się, wkładamy klopsy i gotujemy na małym ogniu ok. 35 minut.
7. Przygotowujemy zasmażkę: rozgrzewamy masło na patelni, dodajemy mąkę, dokładnie mieszamy ok. 5 minut, a następnie łyżką do nalewania zupy dodajemy bulion do zasmażki. Dokładnie łączymy i całość zaprawy przelewamy do garnka z klopsami. Pod koniec dodajemy śmietankę i doprowadzamy do wrzenia.
8. Serwujemy z gotowanymi ziemniakami i surówkami.

Leciał baron długo na kuli z armaty,
Marzył o kanapce i łyku herbaty.
Lecz szczęście w nieszczęściu spotkało żołnierza,
Kiedy wylądował na skraju talerza.



ZP20

FAWORKI Z KARPIA

Polska

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

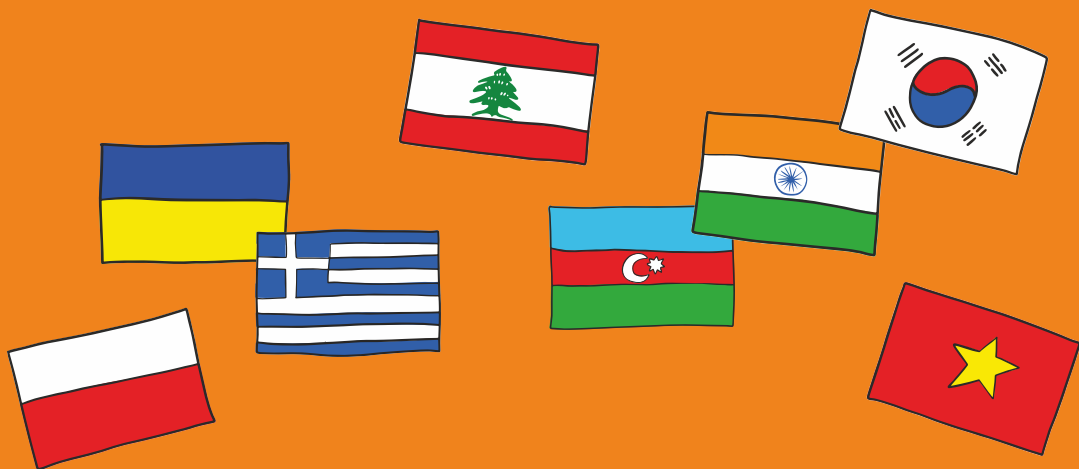
- 800 g filetu z karpia •
(ze skórą)
- 250 g mąki pszennej •
(mogą być płatki
kukurydziane,
owsiane albo sezam)
- 2 jajka •
- olej rzepakowy •
- sól i pieprz •

Norweg swoje je łososie,
Hiszpan małże w białym sosie,
A ja zjadam wraz z rodziną,
Dzwonko karpia pod choinką.

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Filet z karpia przygotowujemy poprzez nacięcie mięsa, aż do skóry, co 2-3 mm (można kupić filet już nacięty). Kierujemy nóż od grzbietu, do brzucha. Następnie tniemy w tym samym kierunku paski o szerokości 1-1,5 cm.
2. Solimy i pieprzymy, a następnie maczamy po kolei w rozmieszanych jajkach, a potem w mące albo w płatkach, czy sezamie.
3. W tym czasie w garnku, rozgrzewamy bardzo mocno tłuszcz. Wkładamy obtoczone paski filetu z karpia na około 5 minut.
4. Na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem wyjmujemy sitkiem, gdy są rumiane, chrupiące, pachnące i zwinięte jak faworki.





Ta smakowita książeczka dla dzieci
pozwoi im pojąć, jaka jest różnorodność globu
z ogromem smaków, które nas otaczają.
Skok z Polski do Azji czy Ameryki i...
w mgnieniu oka mamy przepisy,
które pysznie oddadzą smaki narodów bliskich i dalekich.
Ta pozycja wspiera moje dążenie
do gotowania z dziećmi od ich najmłodszych lat...

Jarosław Uściński



Sfinansowano z Funduszu Promocji Ryb
#FUNDUSZE PROMOCJI

ISBN 978-83-970024-0-1



9 788397 002401