



Lokalna Grupa Działania  
**Z Nami Warto**



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

## ***Warsztaty kulinarne pt. "Potrawy kuchni wielkopolskiej"***

### ***- Kuchnia wielkopolska współczesna -***

***Psary Polskie 14-05-2014r.***

***Przepisy autorstwa Katarzyny Bartoń***

## ***PPZYSTAWKI***

### ***Chrupiące ruloniki z boczku z orzechami i owocowym chutneyem***

*24 śliwki suszone*

*1/4 szkl. posiekanych orzechów laskowych lub włoskich*

*3 łyżki chutneya limonkowego*

*12 plastrów boczku przekrojonych na pół*

*oliwa do smażenia*

Śliwki namoczyć przez 30 minut, odcedzić i osuszyć. Orzechy uprażyć na patelni i obrać łuski, posiekać. W każdej śliwce umieścić po pół łyżeczki orzechów i odrobinę chutneya. Ścisnąć, by domknąć owoc. Każdą śliwkę owijamy boczkiem – można spiąć wykałaczką. Rolady osmażamy, aż nabiorą rumianego koloru – można je również piec na grillu. Przed podaniem schłodzić 5-7 minut.

### ***Pasta ziołowa z sera feta***

*0,5 szklanki twarożku*

*0,5 szklanki kwaśnej śmietany*

*200 g sera feta*

*1 łyżka soku z cytryny*

*Garść posiekanej bazylii*

*2 łyżki posiekanego szczypiorku*

*0,5 łyżeczki oregano*

*0,5 łyżeczki soli*

*0,5 łyżeczki grubo mielonego pieprzu*

Podane składniki mieszamy w misce na gładką masę.

### ***Salatka Kuskus z ciecierzycą, papryką i pomidorkami***

*250 g kaszy kuskus  
300 g pomidorków koktajlowych  
1 puszka ciecierzycy  
1 czerwona papryka  
1 ogórek  
pęczek szczypiorku  
pęczek natki pietruszki  
kilka listków świeżej mięty  
6 łyżek oliwy z oliwek  
sok z 1 cytryny  
sól, pieprz*

Kuskus zalewamy 300 ml wrzącej wody lub bulionu warzywnego, przykrywamy i odstawiamy na 5 - 7 minut. Po tym czasie mieszamy i ewentualnie rozdzielamy zbite ze sobą ziarenka widelcem. Paprykę kroimy w kostkę lub krótkie paseczki, pomidorki na pół, awokado w kostkę i mieszamy z kuskusem. Dodajemy odsączoną ciecierzycę, drobno pokrojony szczypior, posiekaną natkę pietruszki i mięte. Mieszamy wszystko z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem i jeszcze raz wszystko mieszamy.

## **ZUPA**

### ***Krem z chrzanu i jabłek***

*4 ziemniaki  
2 pory  
2 cebule  
oliwa  
1,5l bulionu  
1l kwaśnej śmietany 18%  
8 łyżek chrzanu  
4 półsłodkie jabłka*

Warzywa obieramy. W garnku rozgrzewamy oliwę i podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę, posiekany por. Dodajemy ziemniaki pokrojone w kostkę, chwilę smażyjemy. Zalewamy bulionem, zagotowujemy, dodajemy śmietanę. Gotujemy 25 minut, a potem dokładamy chrzan i starte jabłka. Gotujemy jeszcze 10 minut. Zdejmujemy z ognia i miksujemy zupę na krem.

## DANIE GŁÓWNE

### ***Pierś kaczki w sosie cytrusowym***

*2 piersi z kaczki*

*sos cytrusowy*

*oliwa z oliwek*

*sól i pieprz*

Pierś kaczki natrzyj solą i pieprzem, natnij od strony skóry w ukośną kratkę. Smaż mięso na gorącej patelni z odrobiną oliwy, skórą od spodu przez 5 minut. Dzięki nacięciu wytopi się tłuszcz. Wstaw do piekarnika rozgrzanego na 180 stopni na 8-10 minut. Wyjmij mięso i odstaw na chwilę, trzymaj pod przykryciem, aż soki równomiernie rozejdą się. Mięso powinno być w środku różowe. Piersi kroimy w plastry, układamy na talerzu i polewamy gorącym sosem cytrusowym.

### ***Sos cytrusowy***

*0,25 ml soku z pomarańczy*

*0,25 ml soku z grejpfruta*

*50-80 g cukru*

*skórki cytrusowe pokrojone w paseczki*

*20 ml brandy*

Sok z owoców gotujemy aż zredukuje się. Dodajemy cukier i znowu redukujemy. Dodajemy sparzone skórki cytrusowe i znowu zagotowujemy. Wlewamy brandy i podpalamy. Jeśli sos jest zbyt gęsty rozrzedzamy go sokiem pomarańczowym. Taki sos można podać także do łososia oraz do deserów np. do ciasta z gorzkiej czekolady.

### ***Wstążki z cukinii z białą fasolą i cytrynowym sosem***

*6 cukinii*

*1 cytryna*

*1 puszka białej fasoli – 400g*

*3 łyżki posiekanego szczypiorku*

*2 łyżki natki pietruszki*

*sól i pieprz*

*2 łyżki oliwy z oliwek*

Cukinię kroimy obieraczką na wstążki lub w cieniutkie plasterki. Na tarce ścieramy skórkę z cytryny i wyciskamy sok. Do cukinii dodajemy fasolę, szczypiorek, natkę, przyprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Sok z cytryny łączymy ze skórką i oliwą z oliwek, mieszamy, by powstała emulsja. Sosem zalewamy warzywa. Odstawiamy na kilka minut do zamarynowania.

\*kwaśny smak sosu można przełamać odrobiną miodu, można także dodać musztardę miodową

## **DESER**

### ***Placek z rabarbarem i skórką pomarańczową***

*kwadratowa foremka o boku 20cm*

*200g rabarbaru pokrojonego w cienkie plasterki*

*2 jajka*

*220g cukru*

*2 łyżeczki świeżo startej skórki pomarańczowej*

*1 łyżeczka ekstraktu z wanilii*

*125g stopionego masła*

*300g mąki*

*2 łyżeczki proszku do pieczenia*

*szczypta soli*

*125g kwaśnej śmietany 18% (można zastąpić jogurtem naturalnym)*

Nagrzewamy piekarnik do 180°C. Jajka ubijamy z cukrem do białości. Dodajemy skórkę pomarańczową, ekstrakt waniliowy, a następnie łączymy z wystudzonym stopionym masłem. Mąkę przesiewamy z proszkiem do pieczenia oraz solą i na zmianę ze śmietaną dodajemy ją porcjami do masy jajeczno-maślanej, miksując na wolnych obrotach. Na koniec wsypujemy rabarbar i lekko mieszamy go z ciastem za pomocą szpatułki lub drewnianej łyżki. Wykładamy masę do wysmarowanej masłem i wysypanej mąką blaszki i pieczemy przez ok. 50-60 min, aż wierzch się zrumieni, a patyczek wbity w środek ciasta będzie suchy.