

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH
I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH
IM. KOMBATANTÓW ZIEMI LUBAŃSKIEJ
W LUBANIU PRZEDSTAWIA

KZLove Przepisnik Świąteczny

KSIĄŻKA KUCHARSKA ZAWIERAJĄCA
PRZEPISY ŚWIĄTECZNE WIGILIJNE,
BOŻONARODZENIOWE
I NOWOROCZNE
W WYKONANIU SPOŁECZNOŚCI KZL

TECHNIKUM ŻYWIENIA I USŁUG
GASTRONOMICZNYCH W ZSZIO
IM. KZL W LUBANIU
EDYCJA 2021



Zapraszamy na strony:

1. Dania i przekąski

str. 4

str. 5

str. 6

barszcz czerwony z uszkami
dorsz w sosie śmietanowym
kapusta wigilijna z grzybami

2. Na słodko

str. 8

str. 9

str. 10

str. 11

str. 12

str. 13

str. 14

str. 15

biscotti
cynamonki
pierniczki
pierniki
metrowiec
rogaliki cytrynowe
waniliowe księżycy
kremówka

A festive winter scene featuring a red lantern with a lit candle inside, surrounded by snow and red decorations. The lantern is the central focus, with a warm glow emanating from the candle. The background is a rustic wooden surface, and the foreground is covered in a layer of white snow. To the left, there are red berries and a small red and white decorative object. The overall atmosphere is cozy and celebratory.

*Wanna i
przekaski*

Barszcz czerwony z uszkami

Weronika Downar 2TG

Ingrediencje :

- 2 litry bulionu mięsnego lub warzywnego
- 500g buraków 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka octu (lub soku z cytryny)
- 3 kawałki suszonych grzybów
- majeranek
- 7 ziarenek czarnego pieprzu
- opcjonalnie: sól, pieprz, ocet, cukier (do smaku)

Wykonanie:

Buraki obrać i pokroić w niegrube plastry. Bulion zagotować. Do gotującego dodać buraki razem z łyżką octu. Dodać suszone grzyby, rozgniecione (lub przekrojone na pół) ząbki czosnku i ziarenka pieprzu. Gotować do miękkości buraków ok. 1 godziny, na małej mocy palnika. (Podczas gotowania, garnek przykryć pokrywką, pozostawiając małą szczelinę). Barszcz przecedzić przez sitko. Doprawić go majerankiem, solą, octem, pieprzem i cukrem



Dorsz w sosie śmietanowym z kurkami

Dominika Rozińska ITG

Ingrediencje:

- fileta z dorsza (1kg)
- śmietanka 30% (200g)
- kurki (300g)
- sól, pieprz, przyprawa do ryb, sok z cytryny według uznania
- mała cebula (50g)
- masło (50g)
- olej (do smażenia)
- mąka pszenna (do panierowania)
- natka pietruszki (2-3 gałązki)
- woda (250ml)

Wykonanie:

1. Rybę kroimy na kawałki, odsączamy ręcznikiem papierowym nadmiar wody.
2. Przyprawiamy rybę solą, pieprzem, przyprawą do ryb i skrapiamy sokiem z cytryny.
3. Układamy rybę w pojemniku przekładając natką pietruszki (całe gałązki).
Zostawiamy na 1 godzinę w chłodnym miejscu.
4. Panierujemy kawałki ryby w mące i smażymy na oleju do zarumienienia około 3 minuty na każdą stronę.
5. Na maśle smażymy cebulę do zarumienienia, dodajemy umyte kurki i smażymy do odparowania wody, doprawiamy solą i pieprzem.
6. Dodajemy śmietankę i zagotowujemy na małym ogniu, następnie dolewamy wodę wymieszaną z 1 łyżeczką mąki i zagotowujemy.
7. Usmażoną rybę układamy w naczyniu żaroodpornym, zalewamy sporządzonym sosem.
8. Całość wstawiamy do piekarnika i zapiekamy 25 minut w temperaturze 180 stopni bez termoobiegu.



Kapusta z grzybami

Konrad Rutkiewicz

Ingrediencje:

- 250 g mrożonych grzybów (lub 30 g suszonych)
- 500 g kapusty kiszanej
- 1 cebula
- 1/3 jabłka
- 2 łyżki oliwy
- 1/2 szklanki białego wina lub wody lub domowego bulionu jarzynowego
- 4 łyżki wody
- 1/2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy

Wykonanie:

- Podgrzybki rozmrozić i pokroić na kawałki. Suszone grzyby należy dzień wcześniej zalać wodą (do przykrycia) i namoczyć, lub zalać wrzątkiem i namaczać przez kilka godzin. Wyjąć z wody i pokroić.
- Kapustę odcisnąć w dłoniach i pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce.
- Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać oliwę, włożyć cebulę i zeszklić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę, przyprawy: sól, pieprz, kminek, sos sojowy i cukier. Mieszając smażyć przez minutę.
- Dodać rozmrożone grzyby oraz starte jabłko i dalej smażyć przez minutę. Wlać wino lub wodę oraz dodatkową wodę i zagotować. Przykryć i gotować przez około 10 minut, w międzyczasie 1 - 2 razy przemieszać.
- Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut aż nadmiar płynu wyparuje, od czasu do czasu zamieszać. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia.





Na štodko

Biscotti

Olaf Stempel ITG

Ingrediencje:

- 180g pistacji
- 250g mąki pszennej
- 120g cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 4 łyżeczki cukru z laską wanilii
- szczypta soli
- otarta skórka z cytryny
- 25 g masła
- 3 jajka

Wykonanie:

1. Zmiksuj jajko i cukier na puszystą i kremową masę.
2. Wciąż miksując dodaj cukier waniliowy i sól.
3. Mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą dodawaj po 1 łyżce do masy i wciąż miksuj.
4. Za pomocą łyżki wmieszaj w masę pistacje i skórkę z cytryny
5. Wytóż blachę papierem do pieczenia.
6. Zamocz ręce w zimnej wodzie i wytóż masę (jest bardzo gęsta i lepiąca) na papier.

Na papierze do pieczenia ułóż coś na kształt waleczków, możesz użyć foremki do keksów albo foremek silikonowych. Najbardziej tradycyjny kształt to waleczki. Piecz w temperaturze 175 °C ok. 25 minut. Po tym czasie ciasto musi ostygnąć. Następnie weź nóż piłkę i delikatnie pokrój na kromki. Wstaw kolejny raz do piekarnika kromki rozłożone na papierze do pieczenia na ok 10 minut z w temperaturze 175°C. Do momentu powstania sucharków. Pilnuj, żeby się nie przypiekły mają być kruche i suche a nie spalone.



Cynamonki

Zuzia Wójtowicz ITG

Ingrediencje:

- 1 szklanka (250 ml) letniego mleka
- 2 jajka
- 4 szklanki (600 g) mąki pszennej
- 100 g cukru
- 125 g masła, roztopionego
- 40 g świeżych drożdży lub 20 g suchych
- duża szczypta soli
- cynamon

Cynamonowe nadzienie

- 60 g masła, roztopionego
- 110 g cukru
- kilka łyżek cynamonu

Wykonanie:

1. Mąkę wymieszaj z suchymi drożdżami (ze świeżymi najpierw trzeba zrobić rozczyn).

2. Następnie dodaj jajka, cukier, mleko, sól, a na samym końcu roztopione i wystudzone masło.

3. Wyrób ciasto, odpowiednio długo, by było miękkie i elastyczne.

4. Uformuj z niego kulę, włóż do oprószonej mąką miski, odstaw w ciepłe miejsce do podwojenia swojej objętości (około 1,5 godziny).

5. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość wyłóż na stolnicę, ponownie wyrób, podziel na 2 części i każdą z nich rozwałkuj na prostokąt o wymiarach mniej więcej 35 x 30 cm.

6. Posmaruj składnikami na nadzienie: roztopionym masłem, posypać cukrem i cynamonem.

7. Zwiń jak roladę, pokrój nożem w plasterki, włóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia zachowując odstępy.

8. Piecz około 17-25 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjmij i ostudź na kratce.



Pierniczki

Julia Galas 1TG

Ingrediencje:

- 300g mąki pszennej
- 4 łyżeczki przyprawy do piernika
- 3 małe jajka
- 120 g cukru
- 25g kakao
- 2 łyżeczki miodu
- 40ml oliwy lub masła
- ½ łyżeczki sody oraz proszku do pieczenia
- Mleko

Wykonanie

W misce wymieszaj przyprawę do piernika mąką do tego dodaj miód, cukier, sodę, masło, kakao i 2 jajka. Następnie zacznij wyrabiać ciasto dodając stopniowo mleko. Gotowe ciasto włóż do lodówki na 15 min. Następnie wałkuj partiami na grubość 0,5 i wycinaj kształty foremkami do pierniczków. Gotowe pierniki włóż na blaszce wyłożonej pergaminem i posmaruj je roztrzepanym jajkiem. Pieczemy w 180 stopniach.

Lukier przepis i wykonanie

- 1 cytryna
- Cukier puder 30g

Sposób wykonania:

Cukier puder z sokiem z cytryny utrzyj na gęstą masę. Przestudzone pierniki udekoruj lukrem.



Metrowiec

Agnieszka Szolc 2TG

Ingrediencje:

Ciasto jasne:

- 3 jajka
- 1 ¼ szklanki mąki pszennej
- ⅔ szklanki cukru
- 1 tyżeczka cukru waniliowego
- 75ml oleju
- 75ml wody
- 1 tyżeczka proszku do pieczenia

Ciasto ciemne:

- 3 jajka
- 1 ¼ szklanki mąki pszennej (- 2 tyżki)
- 2 tyżki kakao
- ⅔ szklanki cukru
- 1 tyżeczka cukru waniliowego
- 75ml oleju
- 75ml wody
- 1 tyżeczka proszku do pieczenia

Masa budyniowa:

- 2 szklanki mleka
- 4 żółtka
- 2 kopiate tyżki skrobi ziemniaczanej (40g)
- 80g cukru
- 1 tyżeczka cukru waniliowego
- 250g masła

Polewa czekoladowa:

- 150g masła
- 75g kakao
- 180g cukru pudru
- 5- 6 tyżek mleka

Wykonanie:

1. Przygotować ciasto jasne. Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę. Dalej miksując na najwyższych obrotach dodawać stopniowo cukier i cukier waniliowy. Następnie dodać po jednym żółtku. Kolejno, miksując, dodawać stopniowo olej i wodę. Zmniejszyć obroty miksera i wsypać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. (Mąkę miksować krótko, tylko do połączenia się składników). 2. Ciasto przelać do formy keksowej (o długości ok. 30cm) wysmarowanej masłem i posypanej mąką. Wyrównać.

3. Ciasto piec w nagrzanym piekarniku ok. 40min., do suchego patyczka, w temperaturze 180°C. Po upieczeniu ciasto pozostawić na chwilę w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach. Kolejno wyciągnąć z piekarnika i pozostawić, aby lekko ostygło. Następnie przelać ciasto na kratkę i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. 4. W ten sam sposób przygotować ciasto ciemne, odejmując od podanej ilości mąki 2 tyżki i w to miejsce dosypując 2 tyżki kakao.

5. Przygotować masę budyniową. 1,5 szklanki mleka, cukier i cukier waniliowy zagotować. Pozostałe mleko wymieszać dokładnie z żółtkami i skrobią ziemniaczaną. Dodać do gotującego się mleka, szybko mieszając, aby nie powstały grudki. Chwilę gotować (około 1 min), aż budyń zgęstnieje. Pozostawić do ostygnięcia. Miękkie masło utrzeć mikserem na puszystą masę. Dalej miksując, dodawać stopniowo zimny budyń. 6. Ciemne i jasne ciasto pokroić na kromki (o grubości ok. 2cm lub grubsze).

7. Kromki smarować masą budyniową i łączyć je na przemian: raz jasne, raz ciemne ciasto. (Najlepiej zrobić dwa takie ciasta, ponieważ całość wychodzi bardzo długa. Jedno ciasto ma ok. 35cm długości). Na końcu, jeśli pozostało jeszcze trochę masy, posmarować ciasta masą. Ciasto wstawić do lodówki, aby masa stwardniała. 8. Przygotować polewę czekoladową. Masło roztopić. Do roztopionego tłuszczu dodać kakao, cukier puder i mleko. Dobrze wymieszać i nie gotować.

9. Połączyć ciasta polewą czekoladową. (Polewy jest dużo. Najlepiej polewać ciasto z góry tak, aby pokryła ona górę ciasta i spływała na boki. Przy bokach można pomóc sobie dodatkowo tyżeczką lub nożem).

10. Ciasto wstawić do lodówki, aby polewa stężała.

11. Gotowe ciasto kroić nożem na ukos.

12. Przechowywać w lodówce.



Rogaliki cynamonowe

Wiktoria Downar 2TG

Ingrediencje :

- 7 g Drożdże instant
- 250 ml Ciepłe mleko
- 500 g Mąka pszenna
- 1 opakowanie Cukier wanilinowy WINIARY
- 1 Jajko 2 Żółtka
- 75 g Masło miękkie
- 100 g Masło miękkie
- 1 tyżeczka Cynamon
- 2 opakowań Cukier wanilinowy WINIARY
- 1 Skórka otarta z jednej cytryny i Skórka z połowy pomarańczy
- 1 Roztrzepane jajko do posmarowania bułeczek

Wykonanie :

Wymieszaj drożdże z mlekiem, odstaw na dwie minuty, Dodaj jajka, masło, cukier i przesianą przez sitko mąkę i wyrabiaj ręcznie na jednolite ciasto (minimum 10 minut). Odstaw pod przykryciem w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę (aż ciasto podwoi swoją objętość). Po tym czasie podziel ciasto na dwie części i rozwałkuj na cienkie placki. Wymieszaj składniki nadzienia (100 g miękkiego masła, cynamon, 2 opakowania cukru wanilinowego, skórkę z cytryny i pomarańczową) i posmaruj powstałą masą całą powierzchnię placków. Zwiń placki w rolady i pokrój na plasterki o szerokości 2 cm. Przetóż na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmaruj roztrzepanym jajkiem i odstaw do ponownego wyrośnięcia (30 min do 1 godziny). Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz przez 15-20 minut (do uzyskania złotego koloru).



Waniliowe Księżycy

Kacper Skowroński 3TG

Ingredencje: (25 sztuk)

- 280 g mąki pszennej,
- 70 g cukru pudru,
- 100 g mielonych migdałów,
- 210 g zimnego masła,

Dodatkowo:

Cukier puder do oprószenia

Wykonanie:

Mieszamy ze sobą mąkę, cukier puder i mielone migdały. Następnie wysypujemy je na stolnicę i dodajemy masło. Całość siekamy nożem aż do powstania konsystencji kaszki.

Kolejno już rękoma zagniatamy gładkie ciasto. Ciasto dzielimy na 25 równych części (po około 26 g każda). Z każdej części formujemy waleczek i zwijamy go w rożek. Rogaliki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i chowamy na 1 godzinę do lodówki, do schłodzenia.

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni. Zimne rogaliki wkładamy do gorącego piekarnika i pieczemy około 12-15 minut. Po wystudzeniu rogaliki oprószamy cukrem pudrem.



Kremówka

Wiktor Cierlik ITG

Ingrediencje:

2 opakowania ciasta francuskiego

Krem budyniowy:

400ml mleka

150g cukru

350ml śmietanki kremówki 30%

100g masła

3 żółtka

1 łyżka mąki pszennej

3 łyżki mąki ziemniaczanej

Wykonanie:

Ciasta francuskie układamy na największej blaszce, delikatnie nacinamy i pieczemy w ok. 190 st. C przez ok. 20 min. Upieczone ciasta przycinamy na wielkość foremki (ok. 22x35cm, wyłożonej papierem do pieczenia) w jakiej będziemy składać ciasto. Jedno ciasto wkładamy do foremki.

300ml mleka zagotowujemy z cukrem, śmietanką oraz masłem. W pozostałym mleku dokładnie mieszamy żółtka, mąkę pszenną oraz ziemniaczaną i wlewamy do gotującego się mleka. Cały czas mieszamy i gotujemy, aż powstanie gęsty budyn. Gorący krem przekładamy na ciasto w formie. Przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy do wystudzenia.

Składniki na krem śmietankowy:

- 500ml śmietanki kremówki 30%
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki żelatyny
- 50ml gorącej wody

wykonanie:

Żelatynę zalewamy gorącą wodą i mieszamy, aż się rozpuści. Kremówkę ubijamy na sztywno z cukrem pudrem. Do ubitej śmietanki dodajemy płynną rozpuszczoną żelatynę i mieszamy. Gotowy krem wykładamy na wystudzony krem budyniowy i przykrywamy drugim ciastem. Całość schładzamy w lodówce przez ok. 60 min. Przed podaniem obsypać cukrem pudrem

