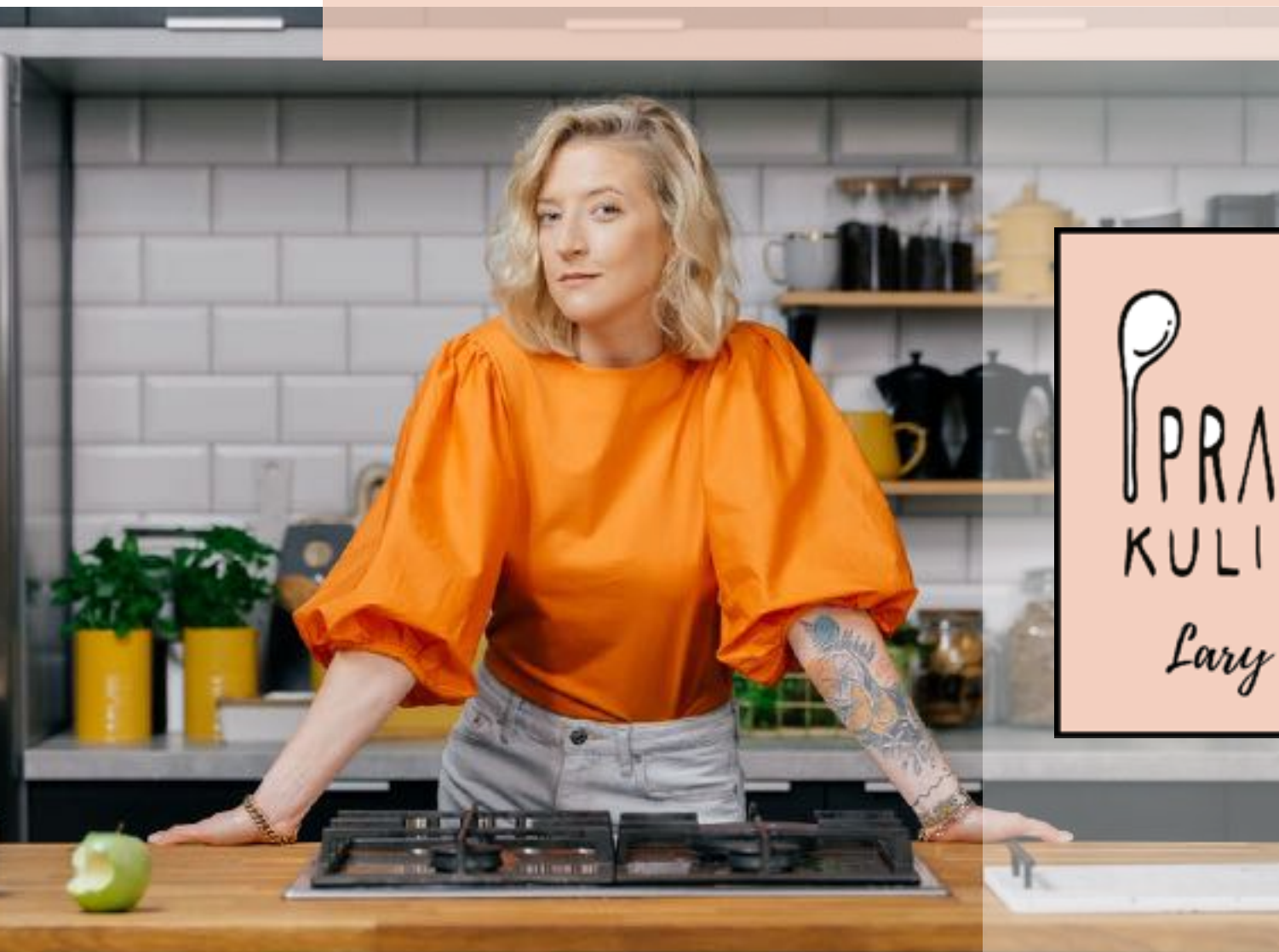


Poznaj Pracownię Lary i pozwól się wciągnąć
w świat zdrowej żywności, eko stylu i edukacji w tym zakresie!



Menu Warsztaty

I

Carpaccio z polędwicy wołowej z majonezem pomarańczowym, piklami i dzikimi ziołami.

II

Krem z porów z czipsem z sera

III

Śląskie kluski z sosem z sera pleśniowego i pieczoną kapustą

IV

Tarte tatin



Przepisy

Carpaccio z polędwicy wołowej z majonezem pomarańczowym , piklami i dzikimi ziołami.

Składniki:

Słoik majonezu

Pomarańcza

Pieprz mielony

Polędwica

Carpaccio dodatki:

Rzodkiewka pokrojona w cienkie plastry, wstawiona do wody z lodem

Małe grzybki marynowane

Nasturcja

Szczawik zajęczy

Borówka amerykańska

Parmezan

Sól w płatkach

Oliwa z oliwek

Majonez

Przygotowanie:

Zetrzyj skórkę ze sparzonej pomarańczy i wymieszaj z majonezem.

Dodaj do majonezu sok z połowy pomarańczy i dodaj pieprz.

Umieść majonez w rękawie cukierniczym i schowaj do lodówki.

Polędwica przygotowanie:

Pokrój polędwice w cienkie plastry i umieść je między dwoma warsztatami folii spożywczej.

Używając młotka do rozbijania mięsa, możliwie najdelikatniej rozbij mięso na bardzo cienkie płatki.

Umieść mięso na talerzu, w taki sposób aby całkowicie zakryło całą jego powierzchnię.

Polędwica nie może na siebie nachodzić. Talerz z mięsem umieść w zamrażarce na ok 15 minut.

Wymij talerz z zamrażarki i za pomocą noża zetnij nadmiar mięsa wystającego poza krawędzie talerza (pocięte skrawki dodaj do bulionu lub zamroź)

Talerz jest gotowy do dekoracji. Za pomocą dodatków namaluj na talerzu z polędwicą obraz ;)



Przepisy

Krem z porów z czipsem z sera

Składniki: (około 10 porcji)

2 litry bulionu warzywnego

500 ml śmietanki 36%

8 porów (bez zielonej końcówki)

2 kostki masła

1 łyżeczki cukru

Sól

Pieprz

Gałka muskatołowa

3 surowe ziemniaki

4 - 6 ugotowanych ziemniaków

Starty ser dojrzewający

Papier do pieczenia

Przygotowanie:

Pory dokładnie umyj i pokrój w plasterki a następnie uduś w maśle i cukrze.

Śmietankę zredukuj na wolnym ogniu o 1/3 objętości.

Włóż pory do miksera wraz z ugotowanymi ziemniakami, podlej bulionem i śmietanką. Zmiel wszystko na zimno.

Podgrzej krem i przypraw go pieprzem, solą i gałką

Serwuj krem z chrustem ziemniaczanym i solą porową.

Przygotowanie chipsów z sera:

Ustaw piekarnik na 180 C

Na blaszce ułóż papier do pieczenia a na nim usyp małe kopczyki z sera a następnie rozpuść je.

Piecz ser w piekarniku przez ok 10 minut.

Wyjmij ser z piekarnika i ostudź.

Serwuj chipsy z zupą.



Przepisy

Śląskie kluski z sosem z sera pleśniowego i pieczoną kapustą

Składniki:

Kapusta skład:

Palone liście czerwonej kapusty;

kieliszek czerwonego wina

2 łyżki cukru brązowego

Łyżeczka kminku

Łyżka soli

Kluski skład

200 g ugotowanych ziemniaków

100 g mąki pszennej

1 jajko

1 łyżka soli

2 litry wrzącej osolonej wody

Sos skład:

100 g sera pleśniowego

100 ml ciężkiej śmietanki

Pieprz

Przygotowanie kapusty:

Wymieszaj wszystkie składniki oprócz kapusty i ugotuj je w garnku. Wrzuć liść kapusty do wina gotuj na małym ogniu przez 10 minut.

Wymij kapustę i kontynuuj redukcję sosu, aż stanie się syropem. Powinno to zająć około 30 minut.

Kapustę posmaruj syropem winnym i zapiecz w piekarniku 200 C przez 10 minut.

Przygotowanie klusek

Zetrzuj ziemniaki i wymieszaj z mąką, jajkami i solą.

Uformuj kluski i gotuj w osolonej wodzie, aż zaczną unosić się na powierzchni wody (zajmuje to około 3 minut)

Przygotowanie sosu:

Rozpuść ser w rozgrzanej śmietanie. Mieszaj stale, aż się rozpuści. Dopraw pieprzem

Metoda serwowania:

Kluski śląskie wymieszaj z sosem z sera pleśniowego i podawaj w dużym liściu pieczonej kapusty



Przepisy

Tarte tatin

Składniki:

Na ciasto kruche:

150 g mąki

100 g masła pokrojonego w małe kawałeczki

25 g cukru

2 żółtka

Na jabłka: 100 g cukru

40 g masła

2 jabłka średniej wielkości, obranych i pokrojonych na szóstki

Przygotowanie:

Ciasto: zagnieć wszystkie składniki na gładkie kruche ciasto i włóż do lodówki na pół godziny.

W tym czasie przygotuj jabłka: na dużej patelni (ja używam ze stali nierdzewnej ze stalową rączką), rozgrzej masło z cukrem. Kiedy zaczną się karmelizować, wrzuć jabłka i smaż je ok. 10 minut. Kiedy jabłka nabiorą złocistego koloru, wyjmij z lodówki ciasto. Ciasto trzeba rozwałkować na krążek o średnicy większej niż średnica patelni.

Ciasto ułóż na jabłkach, podwiń brzegi do środka. wstaw do piekarnika nagrzanego do temp 180 st C. Piecz 25 minut.

Po upieczeniu wyjmij z piekarnika, nożem odsuń brzeg ciasta od patelni, na wierzch patelni połóż duży talerz i jednym ruchem przewróć tartę na talerz.

Może się okazać, że do patelni przywarło część jabłek – nic strasznego – oderwij je delikatnie nożem i ułóż na cieście. Jeśli ciasto jest gorące, to jabłka ładnie się „wkleją” z powrotem. I tyle!

