1. **Pasztet z soczewicy SYLWIA MYSZK**

 **składniki:**

* 250 g czerwonej [soczewicy](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-soczewica)
* 150 ml oliwy
* 2 [cebule](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-cebula) pokrojone w kostkę
* 4 posiekane ząbki [czosnku](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-czosnek)
* 2 tarte marchewki
* ćwierć utartego korzenia [selera](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-seler)
* 3 łyżki [koncentratu pomidorowego](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-koncentrat%2Bpomidorowy)
* 2 łyżki [przyprawy](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-przyprawa) [curry](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-curry)
* sól
* [pieprz](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-pieprz)
* 4 [jajka](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-jajko)
* [masło](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-mas%C5%82o) i [bułka tarta](http://ugotuj.to/ugotuj/skladniki_podst-bu%C5%82ka%2Btarta) do wysypania formy

Sposób przygotowania: Soczewicę zalewamy dwiema szklankami zimnej wody i gotujemy, aż wchłonie całą wodę i rozpadnie się na purée. Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy warzywa, aż zmiękną, zrumienią się i nabiorą słodyczy. Pod koniec smażenia dodajemy soczewicę i doprawiamy. Mieszamy masę z koncentratem pomidorowym. Ponownie doprawiamy, pamiętając, że po dodaniu jaj smak stanie się łagodniejszy. Keksówkę smarujemy masłem i wysypujmy bułką tartą. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Roztrzepane jaja mieszamy z masą soczewicową, wlewamy do formy. Stukamy kilka razy blaszką o blat, aby pozbyć się ze środka bąbelków powietrza. Pieczemy 40 minut. Smak pasztetu można urozmaicać, dodają zioła, kmin rzymski (kumin), grzyby, słodką i ostrą paprykę.

Lentil patte

Ingredients:

* 250g of red lentil
* 150 ml of olive oil
* 2 chopped onions
* 4 chopped cloves of Garlic
* 2 grated carrots
* Quarter of grated celery root
* 3 spoonfuls of tomato sauce
* 2 spoonfuls of curry
* Salt
* Pepper
* 4 eggs
* Butter and bread crumbs to fill the form

Preparation: Pour two glasses of cold water into a pot with lentil and boil until there is not any water left and it will have purée consistence. Heat the olive oil on the saucepan and put in the vegetables. Fry them when they until soft, brown and sweet. At the end of frying add the lentil and season it. Stir the mass adding tomato sauce. Season it again remembering that after adding the eggs the flavor becomes milder. Cover the form with butter and bread crumbs. Heat the oven to 180°C. Mix eggs with lentil mass, put it into the form. Knock the form on a table top a few times to get rid of air bubbles. Bake it for 40 minutes. The flavour of lentil pie can be enriched by adding herbs, cumin, mushrooms, sweet and spicy paprika.

# Sos żurawinowy Aneta Malek

Przepis Magdy Gessler

Rozgrzać lekko patelnię rozpuścić cukier puder. Kiedy zacznie brązowieć rozprowadzić go drewnianą łyżką i dodać żurawinę. Wlać porto, sok z pomarańczy i dołożyć przełamaną na pół laskę cynamonu. Gotować na małym ogniu, aż żurawina popęka, a konsystencja sosu zacznie przypominać dżem. Wyjąć laskę cynamonu i w razie potrzeby dosłodzić.

|  |  |
| --- | --- |
| świeża żurawina | 500 g |
|  |  |
| cynamon | 1 laska |
| skórka i sok z pomarańczy |  |
| cukier puder |  |

**Sos malinowy**

* 200 g świeżych malin
* 3 łyżki cukru
* 1 łyżka masła

Sos malinowy przygotowujemy na patelni lub w małym garnku. Rozgrzewamy masło, wrzucamy maliny, następnie zasypujemy cukrem i podgrzewamy aż do momentu, kiedy maliny się rozpuszczą i powstanie jednolity sos

1. **Sałatka z mniszka Angelika Gilmajster**

200g świeżo zebranych liści mniszka

5 marchewek

2 kubeczki jogurtu naturalnego

2łyzeczki cukru

pół cytryny

sól, pieprz

Po dokładnym umyciu i oczyszczeniu liści mniszka pod bieżącą wodą należy osuszyć i rozdrobnić palcami. Następnie oczyścić marchewki i pokroić je w dość cienkie plasterki. Przełożyć warzywa do salaterki, odłożyć do lodówki wyjąć bezpośrednio przed podaniem. Teraz należy przygotować sos, wlewając do dość dużej miski jogurt i dodając do niego sok z cytryny, cukier, szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszać drewnianą łyżką, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Na krótko przed podaniem polać warzywa sosem i dobrze wymieszać, tak by otrzymać sałatkę.

1. **Kwiaty czarnego bzu w cieście Joskowska Marzena**

Składniki:

* kwiatostany czarnego bzu
* 300 dag mąki
* 2 jajka
* 1,5 szklanki mleka
* 3 łyżeczki cukru
* olej do głębokiego smażenia

Wykonanie:

Przygotować ciasto, jak na naleśniki. Kwiatostany zanurzać  w cieście (po wyjęciu chwilę odczekać, aż nadmiar ciasta ścieknie). Wkładać do garnka na dobrze rozgrzany tłuszcz. Smażyć 3-4 min. Po usmażeniu odłożyć na papier kuchenny, by odsączyć nadmiar tłuszczu. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. **Zupa szczawiowa Ewa Czaja**
* 500 g porcji rosołowej
* 1 marchewka
* 1 pietruszka
* 1/4 korzenia selera
* 2 pęczki świeżego szczawiu
* 1 łyżka masła
* 2-3 łyżki śmietany 18%
* 1 jajko
* 2 liście laurowe
* 3 ziarenka ziela angielskiego
* 3 ziarenka pieprzu
* sól, pieprz do smaku do smaku
* do podania – jajka ugotowane na twardo
1. porcję rosołową umyj, wrzuć do garnka i zalej ok. 2 l zimnej wody. Dodaj ziele angielskie, pieprz w ziarnach, liść laurowy i gotuj od momentu zawrzenia na średnim ogniu przez około 20 minut – podczas gotowania zbierz szumowiny łyżką cedzakową lub sitkiem.
2. Warzywa obierz, umyj, dodaj do wywaru i gotuj do średniej miękkości. Gotowy wywar przecedź, zostaw jedynie marchewkę.
3. Szczaw dokładnie umyj, odsącz i posiekaj (liście pozbaw twardych szypułek). Na patelni rozgrzej masło, podsmaż szczaw kilka minut (podczas smażenia mocno się skurczy) i dodaj i do gotującego się wywaru (dodatkowo można przetrzeć szczaw prze sito).
4. Sprawdź smak, jeśli zupa jest mało kwaśna, dodaj trochę ogonków szczawiu  – zupa powinna mieć wyrazisty smak. Dopraw odrobiną soli i pieprzu.
5. Jajko z odrobiną wody roztrzep widelcem w płaskim naczyniu, aż do momentu połączenia żółtka z białkiem do jednolitej konsystencji. Następnie wlej do zupy.
6. Na sam koniec, już po zdjęciu garnka z ognia, dodaj śmietanę. Pamiętaj o tym, że trzeba ją koniecznie zahartować kilkoma łyżkami gorącej zupy, a dopiero potem wlewać do garnka.
7. Szczawiową podawaj z jajkiem ugotowanym na twardo.
8. **Pieczony pstrąg z czosnkiem niedźwiedzim  Magda Cyra**
składniki
2 pstrągi
garść czosnku niedźwiedziego
3 łyżki orzechów włoskich'
sól morska
olej
masło ok 2 łyżki
1kg młodych ziemniaków
przyprawa do ziemniaków

W malakserze miksujemy czosnek niedźwiedzi z orzechami i olejem. Doprawiamy solą do smaku. Jeszcze raz miksujemy i odstawiamy do lodówki.
Pstrągi patroszymy myjemy solimy . Do brzuszka wkładamy kawałek masła i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok 15 min.
Ziemniaki myjemy i gotujemy na półtwardo. Kroimy na pół posypujemy przyprawą do ziemniaków , układamy na blasze i wkładamy do piekarnika. Pstrągi smarujemy pesto z czosnku i wstawiamy jeszcze do piekarnika . Pieczemy w ok 170 stopniach aż pstrągi będą gotowe. Opiekane ziemniaki serwujemy z pstrągiem