

## **PSTRĄG W SOLI (2 osoby)**

- 1 pstrąg patroszony, w całości
- 1 kg soli
- 5 g suszonego tymianku
- 1 ząbki czosnku
- 1/2 cytryny, sparzone i wyszorowane
- 2 białka
- 3 g ziaren kolendry
- mielony biały pieprz
- sól i pieprz
- ręcznik papierowy

### **Przygotowanie**

- Pstrąga myjemy pod bieżącą wodą, z każdej strony (również w środku), osuszamy papierowym ręcznikiem, wycinamy skrzela i oczy.
- Pokrojoną w półplastry 1 cytrynę razem ze skórką wrzucamy do miseczki, dodajemy 2 ząbki czosnku pokrojone w plastry, niewielką ilość rozartego w dłoniach suszonego tymianku, niewielką ilość oliwy z oliwek i doprawiamy pieprzem. Całość mieszamy. Następnie pstrąga faszerujemy marynatą.
- Około 1 kg soli wsypujemy do miski, dodajemy pozostałą ilość suszonego tymianku, ziarna rozartej w moździerzu kolendry (niewielką ilość kolendry, około 1 łyżeczki, pozostawiamy do doprawienia marchewki), następnie dodajemy niewielką ilość wody (około 20-30 ml). Delikatnie mieszamy, aż sól zacznie się zbrylać.
- Do soli dodajemy 2 białka (lekko podbite), mieszamy do momentu powstania wilgotnej masy. Na blachę wyłożoną pergaminem wykładamy cienką warstwę masy solnej (grubość około 1 cm, długość warstwy powinna odpowiadać długości pstrąga, bez głowy i ogona).
- Pstrąga układamy na przygotowanej warstwie solnej. Dokładnie przykrywamy całą powierzchnię ryby, bez głowy i ogona, solą (warstwa o grubości około 1 cm). Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190-200°C na 35-40 minut (temperatura pieczenia zależy od wielkości ryb, ryby o gramaturze 300-350 g pieczemy około 40 minut).
- Po upieczeniu odstawiamy rybę na chwilę i uderzamy tłuczkiem skorupę solną by pękła. Otrzepujemy rybę z nadmiaru soli.

## **RYŻ**

- 1 torebka ryżu ugotowana na sypko
- 1 mała cebulka
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1-2 łyżek kwaśnej śmietany
- Sól, pieprz

### **Przygotowanie**

- Ugotować ryż na sypko odcedzić

- Drobno pokrojoną cebulkę podsmażyć, dodać ryż i koperek oraz śmietanę
- Formujemy na talerzu za pomocą ringu

### **MARCHEWKA**

- 3 marchewki,
- 1 ząbek czosnku,
- 50 g masła, ziarna kolendry,
- sól, pieprz,
- ¼ szklanki śmietanki,
- ¾ szkl. soku pomarańczowego

#### **Przygotowanie**

- Obrane marchewki ścinamy na cienkie paski za pomocą obieraczki. (możemy włożyć do wrzącej osolonej wody na kilka minut, odcedzić)
- Na rozgrzaną patelnię wlewamy sok pomarańczowy. 1 ząbek czosnku rozgniatamy i wrzucamy na patelnię. Dodajemy 50 gramów zmrożonego masła w małych kawałkach.
- W moździerzu trzemy kolendrę (około 1 łyżeczki), dodajemy do soku, lekko mieszamy. Następnie dodajemy pieprz i trochę soli. Kiedy masło się rozpuści, wrzucamy na patelnię marchewkę. Gotujemy około 5 minut do momentu, aż marchewka zrobi się delikatnie miękka, a sok zgęstnieje, dodajemy śmietankę.

### **ZUPA DYNIOWA**

- 1kg dyni
- 1 duża cebula
- 1 marchewka
- 1 ziemniak
- Serek topiony, śmietana
- Sól, pieprz, imbir, gałka muskatołowa, kostka rosółowa
- Boczek wędzony

#### **Przygotowanie**

- Obieramy warzywa, kroimy w kostkę, dodajemy małą ilość wody, lub bulionu i dusimy pod przykryciem do miękkości.
- Blendujemy
- Dodajemy serek topiony i trochę śmietany
- Doprawiamy solą, pieprzem, imbirem i gałką muskatołową, ewentualnie dodajemy kostkę rosółową.
- Na zimną patelnię kładziemy pokrojony boczek i podsmażamy.
- Zupę rozlewamy do bulionówek, posypujemy prażonymi pestkami dyni i chipsami z boczku.

### **RÓŻE Z CIASTA FRANCUSKIEGO**

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1- 2 jabłka

### **Przygotowanie**

- Jabłka ze skórą kroimy w ćwiartki, wydrążamy gniazda nasienne, cienko kroimy w półksiężycy. Rozkładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na ok. 10 minut żeby zmiękły – studzimy.
- kroimy ciasto francuskie na paseczki ok. 2 cm, rozkładamy jabłka tak, aby ich część ze skórą wystawała trochę ponad górną krawędź ciasta.
- Zwijamy ciasto w rulonik i układamy na blasze.
- Wstawiamy do nagrzanego piekarnika ok. 200st.C i pieczemy ok.10 minut.
- Posypujemy cukrem pudrem.

**Róże można również zrobić z kielbasą salami.**

**Życzymy smacznego!**

**Sekcja kulinarna**