**DZIEŃ I**

1. *PRZYSTAWKI, SAŁATKI I ZUPA:*

* **Sałatka z avocado, kaszą kus kus i dresingiem cytrusowym.**

Składniki: Kus kus, pomarańcz, avocado, pomidor, cebula czerwona, oliwki czarne, cytryna, oliwa z oliwek, sezam, sól, pieprz

Przygotowanie: Kus Kus przesypujemy do miski, dodajemy sok z połowy pomarańczy, doprawiamy solą i pieprzem. Zalewamy gorącą wodą i przykrywamy folia. Avocado wyjmujemy z łupiny (łupiny nie wyrzucamy). Kroimy większa kostkę i przekładamy do miski. Następnie do tej samej miski dokładamy pokrojony pomidor, cebulę i oliwki. Przyprawiamy solą, pieprzem, cytryna i oliwa z oliwek. Mieszamy razem z kus kusem i przekładamy z powrotem do łupiny od avocado. Całość polewamy dresingiem cytrusowym (np. sosem Youzu).

* **„Kakashi” - czyli polska wersja sushi**

Składniki: Nori, ogórek zielony, avocado, kiełki lucerny, papryka, kasza (np. kus kus, jaglana), serek philadelphia, ryba wędzona (np. makrela), surimi (pałeczki krabowe), chrzan, sos sojowy (np. słodki), mata bambusowa

Przygotowanie: Na macie bambusowej układamy nori chropowatą stroną do góry. Na nori wykładamy ugotowaną i lekko ostudzoną kaszę, zostawiając po około 1 cm wolnego miejsca z każdej strony. Następnie wzdłuż dolnej krawędzi smarujemy pasek z chrzanu, następnie układamy nasze dodatki i zwijamy w rulon. Kroimy, układamy na talerzu i skrapiamy odrobiną sosu sojowego.

* **Placki kukurydziane z wędzonym łososiem**

Składniki: 0,5 l wody, 0,2 g chleba razowego, 3 jaja, 125g (6 czubatych łyżek) maki kukurydzianej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, pomidory, 0,5 pęczka koperku, roszponka, sos sojowy słodki, sól, pieprz, łosoś wędzony.

Przygotowanie: Chleb razowy należy namoczyć w wodzie. Następnie dodać jaja, przyprawy, posiekany koperek, mąkę oraz proszek do pieczenia. Wszystko razem wymieszać. Placki smażyć na małym ogniu. Pomidory pokroić w duża kostkę i zamarynować w sosie sojowym słodkim

* **Krem z dyni i marchwi z dodatkiem curry i imbiru**

Składniki: Marchew, dynia, cebula, czosnek, chili, imbir, curry, sól, pieprz, mleko kokosowe

Przygotowanie: Marchew i dynię obieramy, kroimy w mniejszą kostkę i podsmażamy wraz z cebulą i czosnkiem. Następnie dodajemy bulion lub wodę i kostki rosołowe ( 1 kostka na 0,5 l wody). Gotujemy do miękkości. Dodajemy imbir, przyprawy i mleczko kokosowe. Następnie wszystko blenderujemy i podajemy np. z grzanką parmezanową.

* **Kremowe risotto z pieczarkami i parmezanem**

Składniki: ryż typu arborio (krótko ziarnisty), cebula, czosnek, pieczarki, ser typu parmezan, białe wino, sól i pieprz, masło, bulion

Przygotowanie: na rozgrzane masło wrzucamy surowy ryż i podsmażamy chwile często mieszając. Następnie dolewamy wino do wysokości ryżu. Po odparowaniu wina dodajemy drobno posiekana cebulę, grzyby i podlewamy częścią bulionu i tak aż do ugotowania ryżu. Na koniec dodajemy ser typu parmezan.

1. *KREWETKI:*

* **Krewetki black tyger marinara**

Składniki: Krewetki black tyger 16/20, sos pomidorowy, białe wino, czosnek, natka, chilli

Przygotowanie: Na rozgrzaną patelnię dodać oliwę i obrane krewetki obsmażyć z jednej strony i przewrócić, dodać posiekany czosnek, sól i pieprz. Następnie białe wino, sos pomidorowy i posiekaną natkę pietruszki. Podawać z sałatą lub makaronem

* **Flambirowane krewetki z masłem i białym winem**

Składniki: Krewetki, masło, białe wino, czosnek, chilli albo sambala, Brendy lub inny alkohol, natka

Przygotowanie: Na rozgrzaną patelnię dodać oliwę i obrane krewetki obsmażyć z jednej strony i przewrócić, dodać posiekany czosnek, chilli, podsmażyć chwilę i dolać Brendy, podpalić. Następnie dodać masło i podawać.

**DZIEŃ II**:

1. *SAŁATKI I ZUPY:*

* **Mix sałat z pieczonym udkiem drobiowym, pomidorami, orzechami i dresingiem ziołowym.**

Składniki: sałaty, udziec z kurczaka, pomidory, oliwa z oliwek, miód, ocet winny, musztarda, koperek, orzechy prażone, czosnek niedźwiedzi

Przygotowanie: Udka z kurczaka wytrybować (oddzielić mięso od kości), przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem niedźwiedzim. Następnie upiec w 1800C. Sałaty umyć i odstawić do odcieknięcia. Pomidory pokroić w kostkę i zamarynować w sosie sojowym słodkim. Sałaty wymieszać z dresingiem ziołowym.

Dresing ziołowy (sałatkowy): W naczyniu wymieszać miód, musztardę, ocet winny i sól, pomału dodawać olej, na koniec dodać koperek

* **Sałatka cezar z kurczakiem**

Składniki: pierś z kurczaka, bagietka lub chleb, boczek, sałata rzymska, cebula dymka, ogórek zielony długi, cytryna, czosnek, śmietana 12%, majonez, musztarda, masła, sól, pieprz, papryka ostra, oregano

Przygotowanie: Boczek pokroić w kostkę i usmażyć na patelni. Następnie na tej samej patelni smażymy pierś z kurczaka natartą ostrą papryką i studzimy. Sałatę rzymską umyć i pokroić w dużą kostkę. Ogórek zielony pokroić w pół plasterki dodać do sałaty. Cebulę dymkę pokroić i również dodać do sałaty. Wszystko razem wymieszać. Bagietkę pokroić w mniejszą kostkę przyprawić solą, pieprzem i oregano. Polać wszystko roztopionym masłem z czosnkiem i wymieszać. Piec w temperaturze 1800C przez około 5 min do zrumienienia pieczywa. Na wierzch sałaty dodać smażony boczek i pokrojoną w plasterki pierś oraz podpieczone grzanki z bagietki. Następnie polać sosem.

Sos do cezara: do naczynia dodać majonez i śmietanę lub jogurt (pół na pół), posiekany czosnek, sól, pieprz, sok z cytryny i musztardę. Wymieszać i polać sałatkę lub postawić obok w sosjerce

* **Waniliowa zupa z cukinii, jabłka i imbiru.**

Składniki: Cebula, por, cukinia, jabłko, mąka, ziemniaki, sól, pieprz, śmietanka 30 – 36%, laska wanilii, imbir

Przygotowanie: W garnku zeszklić pokrojoną cebulę i por. Następnie dodać pokrojoną cukinię i obsmażyć razem z jabłkiem. Dodać mąkę i wymieszać. Po 5 minutach dolać bulion warzywny lub wody dodać sól, pieprz i laskę wanilii. Następnie dodać ugotowane ziemniaki, imbir i śmietankę.

*DANIE GŁÓWNE:*

* **Kurczak po toskańsku z ziemniakami i karmelizowaną marchewką.**

Składniki: pierś z kurczaka, boczek w plastrach, mozzarella, cytryna, marchewka, ziemniaki, lubczyk ogrodowy

Przygotowanie: pierś z kurczaka umyć i oczyści z błon. Naciąć i nadziać boczkiem oraz mozzarellą. Doprawić solą i pieprzem. W innym naczyniu wymieszać mąkę z lubczykiem. Obtoczyć w mące pierś z kury i usmażyć na średnio nagrzanej patelni. W międzyczasie ugotować ziemniaki. Marchewkę obrać pokroić w batony, ugotować. Następnie rozgrzać cukier na patelni dodać marchewkę i doprawić do smaku.

* **Pikata z kurczaka z warzywami ratatouille.**

Składniki: pierś z kurczaka, szynka parmeńska lub boczek, bułka tarta, jajka, parmezan, natka pietruszki, szałwia (lub inne świeże zioło), papryka, cebula, bakłażan, cukinia, sól, pieprz

Przygotowanie: pierś pokroić na kawałki ok. 60 g., rozklepać na cienkie kotlety wraz z szałwią i listkiem szynki parmeńskiej lub boczku. Pikatę można smażyć w samej bułce z solą i pieprzem lub w rozmieszanym jajku z solą, pieprzem, natką i parmezanem.

Ratatouille: Paprykę, cebulę, bakłażan, cukinia, pokroić w kostkę 1cm na 1 cm. Smażyć oddzielnie dodać tymianek, sos pomidorowy lub pomidory świeże.

**DZIEŃ III** :

1. *PRZYSTAWKI, SAŁATKI I ZUPA:*

* **Sałatka z polędwiczką wieprzową i jabłkiem na ciepło.**

Składniki: Jabłko, sałata karbowana, sos sojowy słodki, sos youzu, polędwiczka wieprzowa, czosnek, imbir, chilli, skórka z cytryny, kiełki

Przygotowanie: Siekamy czosnek, imbir, chilli i skórkę z cytryny mieszamy wszystko razem z olejem na pastę. Jabłko kroimy w plastry ze skórą. Mięso kroimy w plastry nie zbyt grube ok. 0,5 cm. Na patelnie dajemy pastę i jabłka chwilę podsmażamy i odstawiamy. Jednocześnie na drugiej patelni smażymy mięso. Sałatę rwiemy na małe kawałki i mieszamy z sosem sojowym słodkim. Jabłka wykładamy na środek, na to mięso, sałatę i wszystko polewamy sosem youzu. Do dekoracji kładziemy kiełki.

*Sos Youzu: sok z pomarańcza, grapefruita i cytryny wymieszać z olejem tak by powstała emulsja.*

* **Sałatka z grilowanych warzyw i wołowiny na ostro**

Składniki: Polędwica wołowa lub wieprzowa, cebula, papryka (mix kolorów), cukinia, bakłażan, pomidor, pieczarka, liście sałaty, przyprawa cajun, sól i pieprz czarny

Przygotowanie: Polędwiczkę pokroić na porcje i przyprawić pieprzem całun. Warzywa pokroić w plastry, przełożyć do miski i wymieszać z solą, pieprzem i oliwą lub olejem. Następnie warzywa i porcję mięsa z grilować. Następnie wszystkie składniki wymieszać wraz z sosem i podawać np. z grzanką czosnkową.

Sos: 2 łyżki śmietany, 2 łyżki majonezu, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka octu winnego, 1 łyżka soku z cytryny

* **Krem szparagowy z grzanką ziemniaczaną**

Składniki: Szparagi białe i zielone, cebula, czosnek, białe wino, mąka, bulion, masło, śmietanka 30- 36%, bagietka, ziemniaki, jajko, ser parmezan, sól, pieprz, cytryna

Przygotowanie: Warzywa pokroić w większą kostkę i obsmażyć w garnku, dodać białe wino chwilę odparować i dodać mąkę chwilę podsmażyć. Następnie dodac bulion. Zmniejszyć ogień. Od zagotowania zupy, gotować nie dłużej niż 20 min do miękkości. Następnie dodać śmietanką i doprawić solą i pieprzem. Zupę zblenderować i przecedzić przez drobne sito.

Grzanka ziemniaczana: Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę dodać czosnek, jajko, sól, pieprz i parmezan wyłożyć na bagietkę i zapiec, podawać od razu.

1. *DANIA GŁÓWNE:*

* **Spaghetti bolognese**

Składniki: mięso mielone, marchew, cebula, czosnek, pomidory z puszki, bazylia, laska cynamonu, makaron spaghetti

Przygotowanie: Pokroić cebulę w kostkę, marchew obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzać oliwę lub olej zeszklić cebulę i posiekany czosnek, a następnie dodać marchew po chwili smażenia dodać mięso i podsmażyć. Następnie dodać pomidory z puszki, sól, laskę cynamonu i gotować ok. 10 minut aż marchew zmięknie. Na koniec dodać posiekaną bazylię. Makaron ugotować w dobrze osolonej wodzie ma być al dente.

* **Musaka (grecka zapiekanka)**

Składniki: bakłażan, cukinia, mięso bolognese, mleko, masło, mąka, gałka muszkatołowa, sól

Przygotowanie: Warzywa pokroić w cienkie plastry obtoczyć w mące i smażyć w głębokim tłuszczu. Następnie odsączyć i układać na przemian z mięsem mielonym. Wierzch zalać sosem beszamelowym i zapiec w piecu 180 stopni

Sos beszamelowy: z mąki i masła zrobić jasną zasmażkę. Mleko rozgrzać dodać sól i gałkę muszkatołową i dodać zasmażkę. Konsystencja sosu ma być zbliżona do budyniu

* **Pierś z kury marynowana w martini bianco podawana z makaronem w sosie śmietanowo – szpinakowym**

Składniki: pierś z kury, makaron najlepiej tagliatelle lub papardelle, szpinak, cebula, czosnek, pomidory z puszki, śmietanka 30 – 36%, czerwone wino, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie: Pierś z kury należy zamarynować w martini na minimum 12h. Następnie mięso należy przyprawić solą i pieprzem obsmażyć i wrzucić do rozgrzanego piekarnika. W tym czasie gotujemy makaron. Na tą samą patelnie na której obsmażaliśmy mięso dodajemy posiekany czosnek i po krótkim smażeniu dolewamy czerwone wino oraz pomidory z puszki. Jednocześnie rozgrzewamy drugą patelnię dodajemy masło, czosnek i cebulę po krótkim smażeniu dodajemy świeży szpinak oraz śmietankę. Śmietankę redukujemy doprawiamy do smaku i dodajemy makaron. Wszystko wykładamy na talerz i dekorujemy świeża natką.

**DZIEŃ IV:**

1. *SAŁATKI I ZUPA:*

* **Wiejska sałatka grecka**

Składniki: Pomidor, papryka (najlepiej mix 3 kolorów), ogórek zielony, cebula czerwona, oliwki czarne, ser feta, oliwa z oliwek, sól, pieprz, oregano.

Przygotowanie: Wszystkie warzywa należy pokroić w dużą kostkę z wyjątkiem cebuli, którą kroimy w cienkie piórka. Dodajemy przekrojone wzdłuż czarne oliwki i wszystko dokładnie mieszamy. Następnie przekładamy do misy na wierzch należy ułożyć pokrojoną w kostkę lub po prostu rozkruszoną fetę i polać wszystko sosem.

Sos: W naczyniu mieszamy oliwę z oliwek, oregano, sól i pieprz

*Wskazówka: Po wymieszaniu warzyw z sosem, sałatkę należy natychmiast podawać.*

* **Pieczona papryka nadziewana risotto grzybowym, podawana z duszoną młodą kapustą, pomidorami i koperkiem**

Składniki: Risotto, papryka, 1 główka młodej kapusty 1 cebula, 3 ząbki czosnku, ziele angielskie, liść laurowy, passata pomidorowa.

Przygotowanie: Odkrawamy górę z papryki i wycinamy cały środek. Do środka papryki dodajemy przygotowane wcześniej risotto grzybowe lub możemy polać odrobiną oliwy truflowej (opcjonalnie) **.** Paprykę wkładamy do nagrzanego piekarnika (2000C) na około 15 min.

- **Młoda kapusta** – Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek w plasterki, przesmażyć. Następnie dodajemy passatę pomidorową, liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz i redukujemy. Następnie dodajemy pokrojoną młodą kapustę, przykrywamy i dusimy do miękkości. Przed podaniem dodajemy koperek.

* **Wegetariańskie ślimaki z ciasta francuskiego podawane z sosem z suszonych śliwek**

Składniki: Ciasto francuskie, cebula, czosnek, pieczarki, żółtko, sól, pieprz, śliwki suszone, czerwone wino.

Przygotowanie: Z cebuli, czosnku i pieczarek robimy farsz. Ciasto mrożone rozmrażamy. Następnie na ciasto wykładamy farsz i zwijamy w roladę. Kroimy na porcje szerokości około 2 cm, układamy na blaszce smarujemy żółtkiem i pieczemy w temp 1800C przez ok. 15 min. Podajemy z sosem ze śliwek.

Sos: Śliwki zalewamy czerwonym winem i gotujemy do miękkości. Doprawiamy cukrem do smaku.

* **Francuska zupa cebulowa**

Składniki: Cebula, tymianek suszony, białe wino, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, bagietka, ser typu parmezan

Przygotowanie: cebulę pokroić w pióra i dusić na małym ogniu aż się skarmelizuje, dodać ziele angielskie, liść laurowy, tymianek suszony sól i pieprz oraz białe wino. Zredukować do zera, następnie dodać bulion drobiowy. Podawać z serowymi grzankami.

*B )DANIA GŁÓWNE:*

* **Karkówka ogrodnika z ziemniakami gratę de finoi i sosem z zielonego pieprzu**

Składniki: karkówka, ocet balsamiczny lub inny byle nie spirytusowy, oliwa z oliwek (di sansa) lub olej, czosnek, rozmaryn, oregano, bazylia, bułka tarta, śmietanka 30 - 36%, mleko 3,2%, gałka muszkatołowa, sól, pieprz czarny, zielony pieprz w zalewie

**- Marynata** : ocet balsamiczny może być winy, olej, pieprz, sól

Przygotowanie: Karkówkę naciąć w dużą kostkę 3 cm na 3 cm na głębokość ok. 1 cm. Nadziać mięso chipsami z czosnku, dodać sól i pieprz czarny. Następnie natrzeć olejem i octem balsamicznym. Pozostawić na co najmniej 12 godzin (najlepiej 24). Po zamarynowaniu natrzeć mięso z wierzchu wcześniej przygotowaną posypką z rozmarynu, oregano i bułki tartej. Przełożyć mięso do żaroodpornego naczynia i piec pod przykryciem w temperaturze 1800C ok. 1,5 godziny. Na ostatnie 15 min pieczenia zdjąć przykrycie w celu przyrumienienia mięsa.

**- Ziemniaki gratę** :

Składniki: ziemniaki, śmietanka, mleko, posiekany czosnek, sól, pieprz gałka muszkatołowa, ser typu parmezan lub inny

Przygotowanie: Ziemniaki pokroić w cienkie plastry. W innym naczyniu wymieszać mleko ze śmietanką w ilości pół na pół dodać sól, pieprz, gałkę, czosnek i ser. Zalać ziemniaki i wymieszać. Przełożyć do żaroodpornego naczynia wyłożonego pergaminem i włożyć do pieca na 160 stopni piec ok. 45 min do godziny.

- **Sos**

Przygotowanie: Soki z upieczonego mięsa przelać do garnka, dodać śmietankę i zielony pieprz zredukować.

**DZIEŃ V: kuchnia wegańska i wegetariańska**

1. Zupa, sałatki i przystawki:

* **Gaspacho – hiszpańska chłodnik pomidorowo paprykowy**

Składniki: Ogórek długi 2 średnie, papryka czerwona 2 szt, pomidory 1kg, cebula 1 szt, czosnek 2 ząbki, chleb tostowy 200g, sok pomidorowy 0,5l, wywar drobiowy 0,5l, ocet czerwony winny 100 ml, oliwa z oliwek 100ml, sól, cukier.

Przygotowanie: ogórki obrać i pokroić na mniejsze części w raz z całą resztą. Dodać resztę składników, przykryć i wstawić na noc do lodówki. Następnego dnia całość dokładnie zmiksować i przetrzeć przez sito. Podawać mocno schłodzone z ogórkiem, papryką i oliwą z oliwek.

* **„Tatar” wegański**

Składniki: wafle ryżowe 50 g, woda niegazowana 250ml, 4 łyżeczki dobrej jakości koncentratu pomidorowego

Przygotowanie: Wafle pokruszyć w ręku na drobne kawałki, koncentrat mieszasz z wodą i zalewasz wafle. Odstawić do nasiąknięcia jakieś 20 min. To jest podstawa tatara, a teraz dodatki plus przyprawy.

Dodatki**:** olej roślinny, cebula biała pokrojona w kostkę i usmażona na złoty kolor, ogórek kiszony krojony w drobną kostkę, musztarda francuska kamis – 2 łyżeczki czubate, płatki drożdżowe (bardzo ważne) – 2-3 łyżeczki

Przyprawy**:** Lea &Perrins Sos Worcestershire, pieprz młotkowany – do smaku, sól – do smak, papryka słodka i ostra – po około 1-2 łyżeczek, kolendra suszona – mielona – do smaku (ma być wyczuwalny ale nie dominujący), jałowiec mielony do smaku.

Wszystkie dodatki i przyprawy mieszać mniej więcej w takiej kolejności jak jest napisane powyżej.

* **Pomidory z serem bundz i chrustem z chleba na zakwasie, truskawki**

Składniki: Rożne pomidory (malinowy, zielony, żółty, brązowy, bawole serca), bundz lub ser wędzony lub bryndza, chleb na zakwasie, czosnek, olej, oliwa z oliwek, zesty z cytryny, truskawki, pieprz zielony w zalewie.

Przygotowanie: Chleb porozdzierać na mniejsze kawałki i przesmażyć na patelni z olejem i czosnkiem. Odstawić do wystudzenia i zblenderować. Truskawki można zwakować ze sparzonymi zestami z cytryny i pieprzem zielonym w zalewie. Pomidory pokroić w różnej wielkości kawałki.

1. DANIA GŁÓWNE:

* **Ravioli z selera, kalafior, trufla, masło palone, rucola, parmezan**

Składniki: Seler bulwa (jak największy), kalafior 1 szt, pasta truflowa lub oliwa truflowa, masło 1 szt, rucola, parmezan.

Przygotowanie: Selera obrać i pokroić w cienkie plastry około 2-3 mm najlepiej przy użyciu mandoliny. Następnie należy go sparzyć w osolonym wrzątku tak aby był miękki ale się nie rozwalał.

Kalafiora pokroić w cienkie plastry również przy pomocy mandoliny. W dużej patelni lub garnku należy zbrązowić masło (część masła odłożyć do późniejszego wykorzystania), następnie dodać surowego, pokrojonego kalafiora i smażyć aż do lekkiego zbrązowienia. Na koniec dodać sól, pieprz oraz pastę truflową do smaku. Odstawić do wystudzenia, najlepiej zostawić w lodówce aby masło się ścięło.

Z selera trzeba powycinać jak największe krążki, następnie nakładać farsz z kalafiora i przykrywać drugim krążkiem, posmarować wcześniej przygotowanym palonym masłem. Tak przygotowane ravioli można trzymać w lodówce, aż do wyjścia zamówienia.

**DZIEŃ VI**

1. ZUPA, SAŁATKI

* **Zupy z suma, pstrąga i z kiszoną kapustą**

Składniki:

* 1 pstrąg patroszony
* 600 g filetów z suma bez skóry
* 1 pęczek koperku
* 3 ząbki czosnku
* 3 pietruszki korzeniowe
* 1 marchewka
* 300 g kapusty kiszonej z sokiem
* 1 cebula
* 50 g masła
* 1 trawa cytrynowa
* 4 pomidory
* 4 liście laurowe
* 5 – 6 ziaren ziela angielskiego
* ½ łyżeczki ziaren gorczycy
* 5 – 6 marynowanych lub kiszonych podgrzybków
* 1 pęczek natki pietruszki
* 3 – 4 rzodkiewki
* sól, pieprz, olej.

Przygotowanie: pstrąga filetujemy. Odcinamy głowę i tnąc ostrym nożem wzdłuż skóry grzbietowej wycinamy dwa filety. Z filetów wycinamy skórę. Ości i łeb ryby zalewamy wodą, dorzucamy pokrojoną pietruszkę korzeniową, liście laurowe, ziele angielskie, gorczycę, solimy. Gotujemy na małym ogniu przez 45 minut, aby otrzymać wywar rybny. Filety pstrąga i suma kroimy na kawałki szerokości około 5 cm i marynujemy w soli, pieprzu, posiekanym koperku oraz posiekanym czosnku, oliwie, soku z cytryny. Wyciśniętą cytrynę dorzucamy do wywaru rybnego.W garnku rozgrzewamy olej, przesmażamy drobno posiekaną cebulę aż do zeszklenia, po czym dorzucamy pokrojone w kostkę pietruszki i marchewkę. Dokładamy masło oraz roztłuczoną trzonkiem noża trawę cytrynową. Warzywa dusimy do miękkości, po czym wyrzucamy trawę cytrynową, a dodajemy odciśniętą z soku i przesiekaną kapustę kiszoną. Podlewamy wywarem i dusimy kapustę do miękkości. (można również ugotować kapustę kiszoną w innym garnku i dodać ugotowaną)  
Pomidory parzymy we wrzątku, zdejmujemy skórkę i kroimy w drobną kostkę. Trzy czwarte pomidorów dorzucamy do warzyw, doprawiamy solą, pieprzem, zielem angielskim , liśćmi laurowymi, gorczycą i dalej dusimy aż pomidory zmiękną. Do podduszonych warzyw wlewamy odcedzony wywar rybny i osoloną wodę lub/i wodę z gotowania kapusty . Doprawiamy sokiem z kiszonej kapusty (jeśli jest taka potrzeba).  
Na 4 – 5 minut przed końcem gotowania dokładamy zamarynowane filety z pstrąga i suma, gotujemy na małym ogniu, na samym końcu dorzucamy resztę pomidorów, pokrojone w plasterki rzodkiewki i posiekaną natkę pietruszki.

* **Sałatka ze szpinakiem, grillowany kozi ser, musztarda rabarbarowa, popcorn z gryki, pomidorki koktajlowe**

Składniki: kasza gryczana, zesty z cytryny, szpinak baby, grana padano, dresing sałatkowy, mini rolada kozia, rabarbar, musztarda dijon, musztarda francuska, cukier.

Przygotowanie:

- popcorn z gryki: kaszę gryczaną usmażyć w głębokim tłuszczu (wysoka temperatura), na sitku metalowym.

- musztarda rabarbarowa: rabarbar obrać, pokroić w mniejsze kawałki, dodać cukier, trochę wody i dusić aż odparuje woda z rabarbaru. Następnie dodać musztardę francuską i dijon.

1. DANIA GŁÓWNE
   * **Pierogi z kalafiorem i truflą**

Składniki: kalafior z pastą lub oliwą truflową (jest powyżej), ciasto na pierogi (1 jajko, 2 żółtka, 0,5kg mąki, sól, woda 175 ml, masło 50g)

* + **Pierogi z kapustą kiszoną i kaszanką**

Składniki: kaszanka 0,5kg, kapusta kiszona 1 kg, cebula zwykła, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: kapustę kiszoną odsączyć i ugotować w garnku do miękkości. Na patelni zeszklić cebulę w kostkę, dodać kaszankę, na koniec ugotowaną i pokrojoną kapustę kiszoną oraz przyprawy.

* + **Pierogi dziadowskie**

Składniki: ziemniaki 1kg, cebula 3 szt, kwaśna śmietana 18% 1-2 łyżki, boczek parzony 200g, sól i pieprz

Przygotowanie: 1 cebulę oraz boczek pokroić w kostkę i wytopić na patelni lub w rondlu. Ziemniaki i pozostałą cebulę zetrzeć jak do baby ziemniaczanej, dodać śmietanę, sól i pieprz i dodać całość do cebuli z boczkiem. Zmniejszyć ogień i całość razem ugotować.

DZIEŃ VII

1. ZUPA, SAŁATKI
   * **Kapuśniak z młodej kapusty z czerwoną soczewicą, indykiem i boczniakiem**

### Składniki: 2 łyżki oleju rzepakowego, 1 cebula, 1 małe op boczniaków, 300 g filetu z indyka, 1/3 szklanki czerwonej soczewicy, 2 litry bulionu drobiowego lub rosołu, 1/3 główki młodej zielonej kapusty, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, natka pietruszki **przyprawy:** sól, 1/3 łyżeczki pieprzu, 2 łyżeczki suszonych ziół prowansalskich, 1 łyżeczka kminu rzymskiego (nasion, ewentualnie mielonego), 1/2 łyżeczki ziaren kolendry (lub mielonej)

W garnku na oleju zeszklić cebulę. Filet z indyka pokroić najpierw na plasterki w poprzek włókien, następnie na paski a na koniec pokroić w kosteczkę.

Przesunąć cebulę na bok garnka, w wolne miejsce wlać drugą łyżkę oliwy i włożyć mięso, obsmażyć je dokładnie od czasu do czasu zamieszać. Połączyć z cebulą, doprawić przyprawami i jeszcze smażyć przez kilka minut. W między czasie na oddzielnej patelni mocno zesmażyć boczniaka pokrojonego w paski.

Wsypać suchą soczewicę i smażyć przez ok. 2 minuty. Oddzielnie zagotować bulion. Gdy składniki w garnku będą już dobrze obsmażone wlać gorący bulion, dodać boczniaki oraz posiekaną kapustę i zagotować. Przykryć pokrywą i gotować przez około 10 minut

Na koniec dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i gotować przez 2 minuty. Odstawić z ognia, sprawdzić doprawienie i posypać posiekaną natką.

* + **Sałatka z pieczonej pietruszki, sałaty, gorgoznoli i truskawek**

Składniki pietruszka, miód, sok z cytryny, mix sałat, gorgonzola, ocet biały winny, oliwa z oliwek, truskawki

Przygotowanie: pietruszkę obrać i pokroić w mniejsze batony, polać miodem oraz sokiem z cytryny. Wyłożyć na blaszkę, przykryć folią aluminiową i upiec do miękkości. Następnie zdjąć folię i z karmelizować pietruszkę. Truskawki pokroić w grubsze plastry.

Sos: z octu oraz oliwy z oliwek zrobić klasyczny winegret, następnie połączyć go z pokruszoną gorgonzolą

* **Tortilla z kurczakiem**

Składniki: Placki tortilli 1 opakowanie, ogórek szklarniowy (długi) 1 szt, papryka 1 szt, pierś z kury 0,3 kg, sałata lodowa 0,5 szt, majonez 3 łyżki, jogurt naturalny 3 łyżki, ketchup pikantny 2 łyżki, cząber 1 czubata łyżeczka, sos worcestershire – 1 łyżka, pieprz cayenne (chilli w proszku) – 1/3 łyżeczki lub pieprz, sól do smaku

Przygotowanie: pierś z kury przyprawić wedle uznania, odstawić na 30 min i usmażyć na patelni. Ogórek pokroić na ćwiartki, wykroić środek i pokroić w cienkie, skośne paski. Paprykę, sałatę lodową pokroić w cienkie paski.

Sos: W naczyniu wymieszać majonez, jogurt, ketchup, cząber, sos worcestershire, chilli i sól. Na rozgrzaną, suchą patelnie kolejno wykładać placki tortilli i tostować. Następnie na każdy z kolii placek dać 2 łyżki sosu, sałatę lodową oraz warzywa i kurczak. Wszystko ścisło zwinąć. Tak przygotowane placki tortilli za foliować i włożyć na noc do lodówki.

* **Zawijańce karkowe po grecku (6 porcji), ryż smażony z warzywami**

Składniki: karkówka wieprzowa (mało żylasta) 700g, włoszczyzna ok. 500g, cebula 1 duża, czosnek 2 ząbki, pomidory w puszce - 1szt, feta – 0,5 opakowania, przyprawy: sól, pieprz, oregano, sok z połowy cytryny, 2 liście laurowe, 3 ziarenka ziela angielskiego, ocet np. balsamiczny około 2 łyżki.

Przygotowanie: Na rozgrzanej patelni podsmażyć posiekaną w pióra cebulę i czosnek. Następnie dodać warzywa mrożone i razem smażyć przez około 5 min, aż woda odparuje. Następnie dodać pomidory w puszce, 1 łyżkę oregano, sok z cytryny i na mocnym ogniu odparować tak by farsz nie był rzadki. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku. Wystudzić!. Karkówkę pokroić na kotlety po około 100g i cienko rozbić (uważać by nie poszarpać mięsa). Kotlety przyprawiamy solą i pieprzem. Na kotlety rozłożyć wystudzony farsz i dodać po sporym kawałku fety. Wszystko razem zwinąć i połączyć wykałaczką (ma wyglądać jak zraz). Tak przygotowane zawijarce należy zamarynować w occie balsamicznym, oleju i oregano, zostawić na noc w chłodnym miejscy. Następnego dnia mięso obsmażyć na patelni i przełożyć do garnka. Podlać wodą, dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, ziele angielskie, liść laurowy, sól i dusić pod przykryciem przez około 45min i podawać.

Sos: powstały wywar z duszenia przecedzić przez drobne sito i odparować do połowy objętości, następnie zagęścić zasmażką (uwaga jeśli na wywarze pływa dużo tłuszczu to trzeba go najpierw zebrać)

**Ryż smażony z warzywami**:

Składniki: 200 g ryżu białego (zwykłego), 1 ćwiartka sałaty lodowej, 200g warzyw mrożonych, 1 czubata łyżka miodu, 1 łyżka sosu sojowego, 2 jaja, olej

Przygotowanie: Ryż gotujemy w osolonej wodzie. Bierzemy wok'a lub dużą wysoką patelnie i rozpuszczamy na niej 2 łyżki oleju, wrzucamy jajka i smażymy, przekładamy na talerz. Następnie na tą samą patelne dodać 2 łyżki oleju wrzucić mrożone warzywa i smażyć chwilę, dodajemy ryż i znowu smażymy około 5 min. Dodajemy miód, sos sojowy i dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy smażone jajko i pokrojoną sałatę lodową.

DZIEŃ VIII i IX Street food

**Burgery:**

**Ciasto na bułki do burgerów:**

**Składniki na około 26 dużych bułek: 2,5 kg mąki pszennej, po 50g soli i cukru, 200 ml oleju, 1 l mleko, 0,4l wody, 100g drożdży świeżych, 2 jajka do smarowania, czarnuszka lub sezam do posypania**

**Zrobić rozczyn tak jak na ciasto drożdżowe. Składniki razem wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia**

* + **Burger z gyrosem z indyka, remolada, salsa, cheddar, pomiodry, marynowany bakłażan**

Mięso: gyros z indyka, jajko, przyprawa do gyrosa, czosnek, worchester, indyk zmielony na grubym sicie

Remolada duńska z kiszoną kapustą: 3 łyżki jogurtu greckiego, 2 łyżki majonezu, 2 łyżeczki przyprawy curry, 1/2 cebuli, mała garść kapusty kiszonej, 2 korniszony, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, pieprz do smaku,

Marynowany bakłażan: bakłażan grillowany. Marynata olej czosnek, wędzona papryka, soł trochę octu, czerwona cebula.

* **Flak burger (Lampredotto), bułka, salsa pomidorowa**

Składniki: flak wołowy w całości, cebula zwykła, seler naciowy, pietruszka, pomidory z puszki, czosnek

Przygotowanie: warzywa pokroić w mniejsze kawałki, przesmażyć na oleju, dodac pomidory z puszki chwilę poddusić, dodać wodę i flak. Gotować kilka godzin do miękkości.

Salsa pomidorowa: 2 średnie pomidory, 0,5 cebuli czerwonej, kolendra św, natka św, 2 ząbki czosnku, oliwa z oliwek, papryczka jalapenio w zalewie.

**Kanapki:**

* + **kanapka z marynowanym w żurawinie śledziem matiasem, piklowana rzodkiewka, majonez miso, półbagietka, koperek**

Marynowane śledzie: 150 g suszonej żurawiny, 500 g filetów śledziowych ze słonej zalewy, 1/2 szklanki octu jabłkowego, 1 cebula, przyprawy: 2 liście laurowe, 2 ziela angielskie, 4 goździki, grubo zmielony pieprz, 1 szklanka oleju roślinnego (np. słonecznikowy, rzepakowy)

Przygotowanie: Żurawinę zalać do przykrycia wrzątkiem i odstawić na godzinę do namoczenia. Śledzie opłukać, włożyć do większej miski i zalać zimną wodą z kranu. Wylać tę wodę, wlać nową i ponownie wylać. Wlać świeżą wodę do śledzi (wypełnić wodą całą miskę) i odstawić na ok. 1 - 2 godziny do wymoczenia. Wyjąć śledzie z wody (powinny być już odpowiednio wypłukane z soli, można kawałek spróbować). Osuszyć papierowymi ręcznikami, pokroić na kawałki i włożyć do czystej miski. Zalać octem, wymieszać i odstawić na 15 minut, w międzyczasie od razu do czasu zamieszać. Cebulę obrać, pokroić na połówki, następnie pokroić na piórka, które przekroić jeszcze na pół. Umieścić na sitku i przelać wrzątkiem z czajnika, odcedzić. Wylać resztę octu z miski ze śledziami. Układać śledzie w słoiku lub szklanej misce z pokrywą na przemian z cebulą i żurawiną, zalewając olejem oraz przekładając przyprawami.

Odstawić do lodówki na 1 - 2 dni. Można przechowywać w lodówce do tygodnia. Najlepsze będą po 2 dniach od przygotowania.

Majonez miso: 2 łyżki majonezu, 1 łyżeczka miso jasnego, 1/2 pęczka szczypiorku, ½ łyżeczki sambali, sól i pieprz do smaku

* **Szarpana wieprzowina**

Łopatka wieprzowa: pasta przyprawowa: kmin rzymski, papryka słodka i ostra w proszku, sól, ocet, olej

Przygotowanie:

Łopatkę wieprzową czyścimy i przyprawiamy pastą przyprawową wraz z octem. Odstawiamy na noc do lodówki

Następnie pieczemy pod przykryciem w temperaturze 900C około 15h lub do miękkości.

Sos barbecue

* 60 ml sosu worcestershire
* 100g śliwek wędzonych
* 2 łyżki sosu sojowego
* 2 łyżki cukru trzcinowego
* 1/2 łyżeczki musztardy
* 1 łyżka wina wytrawnego (opcjonalnie)
* 1 łyżka octu ryżowego
* 1 ząbek czosnku
* 6 łyżki ketchupu lub przecieru pomidorowego lub zmiksowanych pomidorów z puszki
* Wywar z pieczenia łopatki
* Pieprz syczuański
* 1 łyżeczka wędzonej papryki
* 1 cebula
* 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

Do rondelka włożyć wszystkie składniki: sos worcestershire, sos sojowy, cukier trzcinowy, musztardę, wino, ocet ryżowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, ketchup lub przecier i śliwki. Wymieszać, zagotować, następnie gotować na małym ogniu przez około 5-10 minut. Pod koniec dodać mąkę ziemniaczaną uprzednio wymieszaną z 2 łyżkami zimnej wody.

* **Piklowana czerwona cebula (na dwie średnie sztuki):**
  + Czosnek 1 ząbek
  + Ocet jabłkowy 250 ml
  + Miód 4 – łyżki
  + Sól 1,5 łyżki
  + Ziarna pieprzu 0,5 łyżeczki (np. seczuański)

Cebulę czerwoną pokroić w pióra i przełożyć do słoika. Do rondelka dodać wszystkie składniki i zagotować. Gorącą miksturą zalać cebulę i zakręcić. Po wystudzeniu cebula jest gotowa do spożycia.

* + **kanapka pasztet warzywny, majonez chipotle, ogórek marynowany, piklowana cebulka czerwona, rucola**

**Składniki:**

* 2 średnie korzenie selera - 800 g
* 1 średnia marchew - 130 g
* 1 średnia cebula - 200 g
* pół czerwonej papryki - 140 g
* 6 ząbków czosnku - 30 g
* 3 średnie jajka
* 5 łyżek bułki tartej - 50 g
* 50 g masła klarowanego
* przyprawy: łyżeczka majeranku; płaska łyżeczka soli; pół łyżeczki pieprzu, papryka wędzona w proszku

Warzywa umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Z papryki usuń też gniazdo nasienne. Ząbki czosnku obierz i użyj w całości. Wszystko umieść w garnku lub na patelni, grubym dnem. Dodaj też 50 gramów masła. Zamiast masła można użyć tej samej ilości oleju roślinnego do smażenia.

Ustaw bardzo małą moc palnika i podgrzewaj tak warzywa z tłuszczem przez 20 minut (pod przykrywką). Tłuszcz zdąży się rozpuścić a warzywa puszczą odrobinę wody. Następnie trochę zwiększ moc palnika, by warzywa zaczęły się dusić i trzymaj je tak dalej pod przykryciem przez 40-60 minut.

Ugotowane" warzywa przekładam do osobnego naczynia, zaś tłusty bulion przelewam do małej miseczki, by potem dodać go do reszty składników. Nie mielimy od razu warzyw z całym bulionem, ponieważ może się okazać, że masa wyjdzie za rzadka.

Warzywa zmiel w maszynce do mielenia mięsa na średnich oczkach. Można też sięgnąć po blender ręczny lub kielichowy.

Masa powinna być na tyle gęsta, by podczas nabierania na łyżkę nie wylewała się z niej. Masę warzywną przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub tak jak u mnie: posmarowanej tłuszczem i obsypanej od środka bułką tartą.

Foremkę z pasztetem z selera umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (grzanie góra dół). Wybierz półkę o piętro niższą niż środkowa. Pasztet piecz tak około 70 minut. Z termoobiegiem ustaw 170 stopni i piecz pasztet również przez około godzinę i dziesięć minut. Dobrze upieczony pasztet powinien się ładnie od góry zarumienić.

Po wyłączeniu możesz od razu wyjąć formę z piekarnika, jednak pasztetu nie wyjmuj z formy póki nie przestygnie.

* **Mini hot dogi**

## Składniki na bułki do hot dogów (10 sztuk):

* 500 g mąki pszennej
* 1/4 szklanki mleka w proszku (65g)
* 1/2 szklanki mleka (125ml)
* 1/2 szklanki wody (125ml)
* 1 duże jajko
* 60 g masła
* 10 g drożdży suchych lub 20 g drożdży świeżych
* 1,5 łyżki cukru
* 1,5 łyżeczki soli

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej; mleko i woda mogą być letnie.

Mąkę pszenną przesiać, wymieszać z suchymi drożdżami (ze świeżymi najpierw zrobić rozczyn). Dodać pozostałe składniki na ciasto i wyrobić, pod koniec dodając roztopiony tłuszcz. Wyrabiać kilka minut, aż ciasto będzie gładkie, miękkie i elastyczne. Wyrobione ciasto uformować w kulę, włożyć do oprószonej mąką miski, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do podwojenia objętości (około 1,5 godziny).

Po tym czasie ciasto wyjąć na oprószony mąką blat, krótko wyrobić. Podzielić na 10 równych części i uformować kulki. Każdą kulkę rozwałkować na prostokątnego naleśnika o szerokości 12 cm, następnie zwinąć – też jak naleśnika, by otrzymać bułeczkę o długości 12 cm. Tak uformowane podłużne bułeczki układać w niewielkiej odległości od siebie (1,5 cm), łączeniem do dołu, w dużej formie wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć folią spożywczą lub ręczniczkiem kuchennym, odstawić na około 40 minut lub dłużej do ponownego wyrośnięcia (powinny podwoić objętość). Przed samym pieczeniem posmarować dodatkowym roztrzepanym jajkiem.

Wyrośnięte bułki do hot dogów wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180ºC i piec około 22 minut (piekłam z termoobiegiem, ale można i bez niego).

## **Dodatkowo do posmarowania:**

* 1 jajko, roztrzepane

**Jak postępować z bułeczkami w celu przygotowania hot dogów?**

* Bułeczki oddzielić, odkrajając je od siebie. Z obu miękkich stron posmarować masłem i podrumienić na suchej patelni. Bułki naciąć od góry i nadziewać.

Mini hot dogi podawać z :

- musztardą

- ketchupem

- plasterkiem sera żółtego

- ogórkiem i pomidorem

- można również podawać z kapustą kiszoną i czerwoną fasolą oraz suszoną cebulką ale to bardziej dla młodzieży niż dla dzieci.

* + **Błyskawiczne warzywa piklowane**

Piklować można różne warzywa: ogórki, rzodkiewki, marchewki, fenkuł, cukinię, białą cebulę, szalotkę, białą rzodkiew, seler naciowy, młode buraki, słodką paprykę, papryczki chili, kalafior, czosnek. W przypadku pikli błyskawicznych zalewy nie trzeba zagotowywać, wystarczy 1-2h aby pikle były gotowe.

Zalewa octowa z octu spirytusowego:

* woda 600 ml
* ocet spirytusowy 10% 200 ml
* cukier 100 g
* sól 20 g

Zalewa octowa z octu z wina białego:

* 350 g białego octu winnego lub jabłkowego 6% (jeśli dysponujemy octem 5%, wymieszajmy go w równych proporcjach z wodą)
* 450 g wody
* 70 g cukru
* 20 g soli

DZIEŃ X

* **Koktajl owocowy na każdy dzień**

### Różowy koktajl z jogurtem

Składniki:  
- 7 truskawek (mogą być mrożone)  
- dojrzały banan  
- mały kubeczek jogurtu naturalnego  
- listki świeżej melisy  
- wiórki gorzkiej czekolady  
Owoce dokładnie umyj, truskawki odsącz z nadmiaru wody. Banana obierz ze skórki, odetnij ciemne końcówki i pokrój na nieduże kawałki. **Owoce** włóż do głębokiego pojemnika, dodaj **jogurt** i zmiksuj całość blenderem do uzyskania jednolitej, ale dość gęstej konsystencji. Koktajl przelej do szklanek, posyp odrobiną wiórków czekoladowych i udekoruj listkiem świeżej melisy.

* 1. **Zielony koktajl z jogurtem**

Składniki:

- 2 owoce kiwi

- pół szklanki mleka (może być modyfikowane)

- pół szklanki naturalnego jogurtu

- wanilia

- łyżka otrąb owsianych (niekoniecznie)

Kiwi obierz ze skórki, wykrój zdrewniałą część, pokrój w plasterki, jeden z nich odłóż do dekoracji. Włóż do naczynia do miksowania, dolej mleko i jogurt, dodaj ziarenka wydłubane z laski wanilii. Wsyp otręby (jeśli je dodajesz). Zmiksuj blenderem. Od razu przelej do szklanek, udekoruj plasterkiem kiwi i podawaj.

* 1. **Żółty koktajl z mlekiem**

Składniki:

- szklanka mleka

- pół łyżeczki miodu

- gruszka

- 1/4 łyżeczki cynamonu

- odrobina kakao naturalnego

Gruszki umyj, obierz, wykrój gniazda nasienne i pokrój na niewielkie kawałki. Wrzuć je do naczynia, dodaj miód i cynamon. Wlej mleko i wszystko dokładnie zmiksuj, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję. Koktajl przelej do szklanek i przed podaniem posyp jeszcze odrobiną kakao naturalnego.

* 1. **fioletowy koktajl z maślanką**

Składniki:

- po garści borówek amerykańskich, jeżyn, jagód (mogą być mrożone)

- szklanka maślanki

- listki świeżej mięty

- uprażone i zmielone ziarna sezamu

Owoce przebierz, umyj i osusz. Przesyp do wysokiego naczynia do miksowania, dodaj maślankę i dokładnie zmiksuj. Przelej do szklanki, posyp zmielonymi ziarenkami sezamu i udekoruj listkiem świeżej mięty.

* 1. **Czerwony koktajl z kefirem**

Składniki:

- mały burak

- pół pomidora

- pół papryki

- łyżka posiekanej natki pietruszki

- duży kubek kefiru

Buraka obierz, opłucz. Pomidora sparz, obierz ze skórki. Paprykę umyj, przekrój na pół, usuń ogonek i pestki. Wszystkie warzywa, a zwłaszcza buraka, pokrój na mniejsze części, przełóż do blendera i zmiksuj razem z natką. Na koniec dodaj kefir i ponownie zmiksuj koktajl. Podaj w szklance przybrane listkami natki.

* 1. **brązowy koktajl z jogurtem**

Składniki:

- 2 morele

- brzoskwinia

- szklanka jogurtu naturalnego

- łyżeczka brązowego cukru

- odrobina cynamonu

Owoce umyj, wyjmij pestki i obierz ze skórki. Pokrój na mniejsze kawałki i przełóż do naczynia do miksowania. Wlej jogurt i zmiksuj na gładko. Na jeden spodeczek wlej wodę, na drugi wsyp brązowy cukier. Brzeg szklanki zamocz najpierw w wodzie, potem w cukrze. Nalej koktajl do szklanki i posyp odrobiną cynamonu.

* 1. **pomarańczowy koktajl z mlekiem i lodami**

Składniki:

- 2 łyżeczki kakao naturalnego

- szklanka mleka

- gałka lodów śmietankowych

- laska wanilii

- listki świeżej mięty

Do naczynia wlej mleko, dodaj kakao, lody śmietankowe i ziarenka wydłubane z kawałka laski wanilii. Zmiksuj blenderem na wysokich obrotach, żeby pojawiła się pianka. Przelej do szklanki i ozdób miętą.

* **Lemoniada arbuzowa:**

- arbuz

- sok jabłkowy tłoczony

- cytryna 1 szt

- mięta do dekoracji

Podawać dobrze schłodzoną