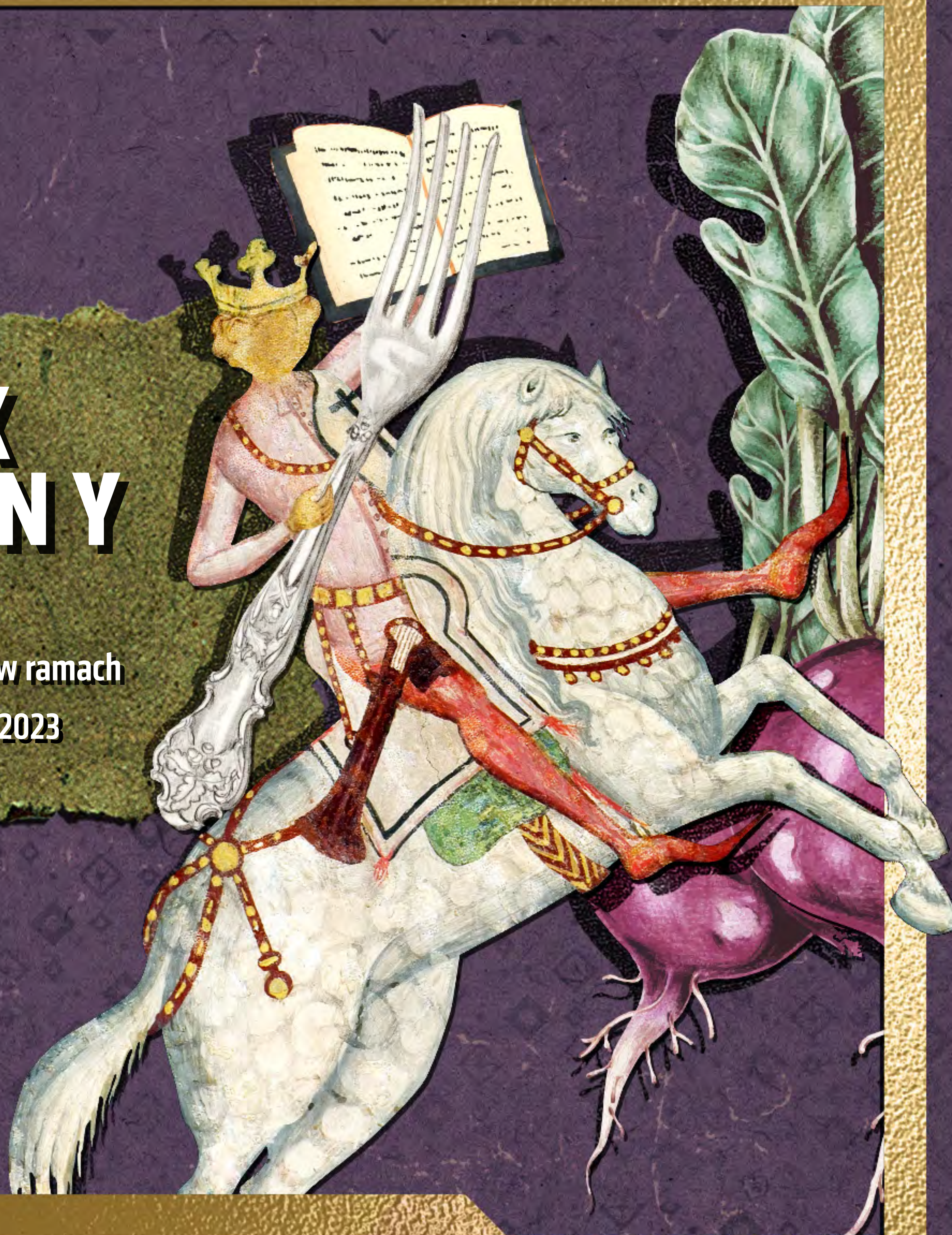


# E-BOOK KULINARNY



podsumowujący konkurs studencki w ramach  
FESTIWALU KUCHNIA INSPIRACJI 2023



[www.kuchniainspiracji.lublin.eu](http://www.kuchniainspiracji.lublin.eu)

Lublin ®  
MIASTO INSPIRACJI



# Uniwersytet Przyrodniczy

## Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii



WYDZIAŁ  
NAUK O ŻYWNOSCI  
I BIOTECHNOLOGII

### GASTRONOMIA I SZTUKA KULINARNA



To kierunek umożliwiający zdobycie specjalistycznej wiedzy i umiejętności z zakresu sztuki przygotowywania, serwowania potraw, projektowania i zarządzania placówkami prowadzącymi działalność gastronomiczną.

Absolwent tego kierunku to specjalista posiadający wszechstronną wiedzę, umiejętności i kompetencje umożliwiające zatrudnienie w obiektach gastronomicznych i gastronomiczno-hotelarskich na każdym szczeblu czy w firmach projektujących i sprzedających wyposażenie obiektów gastronomicznych. Uzyskana wiedza umożliwia również prowadzenie własnej działalności w branży HoReCa.

W trakcie studiów realizowane są praktyki zawodowe w placówkach branży HoReCa, tj. restauracjach, barach, punktach gastronomicznych w placówkach handlowych, hotelowych, stołówkach oraz w zakładach produkujących wyposażenie i sprzęt gastronomiczny itp.

Po ukończeniu studiów I stopnia (inżynierskich) możliwe jest kontynuowanie nauki na studiach drugiego stopnia (magisterskich) na kierunku „technologia żywności i żywienie człowieka” na specjalizacji z zakresu gastronomii.

#### FORMA STUDIÓW

Stacjonarne I stopnia (inżynierskie)

Niestacjonarne I stopnia (inżynierskie)

### DIETETYKA



Jest odpowiedzią na wzrastające zapotrzebowanie na specjalistów przygotowanych do prowadzenia poradnictwa żywieniowego, indywidualnie dobranej dietoterapii, jak również nowoczesnego cateringu.

Studia dają możliwość zdobycia wiedzy z zakresu zasad żywienia człowieka, planowania racjonalnego żywienia różnych grup ludności, psychodietetyki, oceny i kontroli jakości zdrowotnej żywności, organizowania żywienia indywidualnego, zbiorowego i leczniczego, zapobiegania chorobom żywieniowo-zależnym oraz prowadzenia edukacji żywieniowej.

Absolwent tego kierunku posiada wiedzę z zakresu żywienia człowieka zdrowego i chorego oraz technologii potraw. Jest przygotowany do prowadzenia badań z zakresu żywienia i oceny jakości żywności, planowania racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności, stosowania terapii dietetycznych i psychodietetycznych, a planowaną interwencję żywieniową opiera na wiedzy naukowej.

W trakcie studiów I i II stopnia realizowane są praktyki zawodowe m.in. w szpitalach, zakładach żywienia zbiorowego, pensjonatach, hotelach, szkołach.

#### FORMA STUDIÓW

Stacjonarne I stopnia (licencjackie) i II stopnia (magisterskie)

Niestacjonarne I stopnia (licencjackie) i II stopnia (magisterskie)



# Uniwersytet Przyrodniczy

## Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii



WYDZIAŁ  
NAUK O ŻYWNOSCI  
I BIOTECHNOLOGII

### TECHNOLOGIA ŻYWNOSCI I ŻYWIENIE CZŁOWIEKA



To interdyscyplinarny kierunek umożliwiający zdobycie specjalistycznej wiedzy z zakresu nauk przyrodniczych i technicznych. Studia przygotowują technologów i analityków przemysłu spożywczego, fermentacyjnego oraz służb sanitarnych, placówek badawczych – specjalistów w zakresie przetwarzania, utrwalania, przechowywania i kontroli jakości żywności.

Absolwent studiów pierwszego stopnia (inżynier) opracowuje i wykorzystuje technologie otrzymywania produktów żywnościowych wysokiej jakości, pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, odpowiednio opakowanych, o wysokiej wartości odżywczej.

Na studiach drugiego stopnia kierunek oferuje do wyboru dziewięć specjalizacji takich jak: analiza żywności, bezpieczeństwo zdrowotne żywności, bioaktywne składniki żywności, biotechnologia w żywności i żywieniu człowieka czy technologia gastronomiczna.

Praktyki zawodowe na I i II stopniu studiów przewidziane są między innymi w zakładach przetwórczych, jednostkach żywienia zbiorowego, laboratoriach i jednostkach badawczych.

#### FORMA STUDIÓW

Stacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie)

Niestacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie)

### BIOTECHNOLOGIA



To kierunek dający możliwość zdobycia interdyscyplinarnej wiedzy z nauk przyrodniczych ze szczególnym uwzględnieniem technologii i współczesnych metod biologii eksperymentalnej.

Studia I stopnia trwają 3,5 roku (7 semestrów) i kończą się uzyskaniem tytułu inżyniera biotechnologii. II stopień (studia magisterskie – 1,5 roku) oferuje specjalizacje m.in. w zakresie biotechnologii: roślin, zwierząt, żywności i leków oraz nowoczesnych technik analitycznych w diagnostyce i biotechnologii.

Praktyki zawodowe na I i II stopniu studiów mają na celu poznanie stosowanych w przemyśle, ochronie zdrowia i ochronie środowiska metod biotechnologicznych i są realizowane m.in. w laboratoriach, instytutach badawczych, zakładach przetwórstwa spożywczego.

Absolwent kierunku posiada wiedzę z biotechnologii stosowanej w przemyśle spożywczym, chemicznym, farmaceutycznym i kosmetycznym, ochronie zdrowia i ochronie środowiska; zdobywa umiejętność projektowania bioprocessów i bioproduktów. Uzyskana w trakcie studiów wiedza ułatwia także założenie własnej firmy biotechnologicznej.

#### FORMA STUDIÓW

Stacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie)

Niestacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie)



# Studencki konkurs kulinarny w ramach Festiwalu Kuchnia Inspiracji

## FESTIWAL KUCHNIA INSPIRACJI

◆ ◆ ◆  
Lublin to miasto kulinarnych kontrastów wynikających z tradycji. Miasto położone historycznie w centrum królestwa, a jednocześnie na styku szlaków handlowych, stało się barwnym, kipiącym życiem tygłem wielu wyznań, narodowości i kultur, co nieodwracalnie wpłynęło na lokalną kuchnię. Smaki Lublina łączą przede wszystkim kuchnię staropolską, kresową i żydowską. Dzięki pielęgnowaniu kulinarnej przeszłości miasta, dziś można je znaleźć w wielu lubelskich restauracjach.

Festiwal Kuchnia Inspiracji to ukłon w stronę kulinarnych tradycji miasta. Formuła festiwalu pozwala odkrywać je na dwa sposoby: kosztując tradycyjnych potraw lub nowoczesnych dań inspirowanych dawnymi przepisami w restauracjach partnerskich, a także uczestnicząc w spotkaniach, pokazach i warsztatach kulinarnych, których celem jest edukacja historyczna i promocja lokalnej kuchni.

Lublin i region słyną z doskonałych miodów, ziół, ryb słodkowodnych, dziczyzny i warzyw okopowych. Wschód Polski to także kasza gryczana i chmiel. Te lokalne produkty są inspiracją dla produktów tematycznych, które patronują każdej kolejnej edycji festiwalu. W 2022 roku tematem przewodnim była cebula, w 2023 – burak w każdej odmianie.

## KONKURS KULINARNY DLA STUDENTÓW

◆ ◆ ◆  
24 listopada 2023 w pracowni gastronomicznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie odbył się konkurs kulinarny, w którym udział wzięli studenci kierunku Gastronomia. Tematem przewodnim był burak, a w jury zasiedli pracownicy Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii, a także szefowie kuchni lubelskich Miejsc Inspiracji.

Konkurs odbył się na zasadzie live cookingu. W szranki stanęło 10 studentów i studentek, podzielonych na dwie grupy. Młodzi kreatorzy smaków stworzyli niesamowite dania z burakiem w roli głównej, w tym przystawki, dania główne i desery. Uczestników oceniali (i wspierali) pracownicy Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii UP, a także nieocenieni szefowie kuchni lubelskich restauracji, które noszą tytuł Miejsc Inspiracji - Łukasz Oroń z Restauracji Legendy Miasta, Łukasz Porowski z Perłowej Pijalni Piwa i Marcin Szulej z Restauracji Kulturalna!









## I MIEJSCE

### ◆ ◆ ◆ JOANNA WANICKA

## Sernik z burakiem i polewą z białej czekolady

Sernik to deser wywodzący się ze starożytnej Grecji, który zawładnął sercami ludzi na całym świecie, pobudzając ich do tworzenia jego własnej interpretacji. Jak świat długi i szeroki tyle jest rodzajów tego wyjątkowego ciasta. Więc koniecznie musiał powstać sernik inspiracji. Dodatek buraka będącego tegoroczną muzą festiwalu nadaje mu pięknego koloru i wyjątkowego smaku. Okraszony niebanalnymi dodatkami tworzy wykwintny deser godny reprezentowania naszego miasta.

## Składniki



### **Spód ciasteczkowy:**

140 g ciastek markiz czekoladowych  
50 g masła, roztopionego  
2 łyżeczki kakao

### **Masa serowa:**

250 g sera zmielonego 3-krotnie  
125 g sera mascarpone  
2 jajka  
200 g mleka skondensowanego słodzonego  
1 łyżka mąki pszennej  
1/2 łyżki skrobi ziemniaczanej  
200 g ugotowanych i zblendowanych buraków

### **Sos malinowy:**

100 g malin  
cukier do smaku  
1 łyżka soku z cytryny

### **Kawior molekularny z soku z granatu:**

100 ml soku z granatu  
1 g agaru  
1 łyżeczka cukru  
zielony barwnik spożywczy  
1 szklanka zimnego oleju

### **Krem śmietanowy:**

100 g śmietanki kremówki 36%, schłodzonej  
1 łyżeczka cukru pudru  
1/2 opakowania śmietanfixu

### **Tiul miodowy:**

20 g miodu  
25 g masła  
40 g cukru  
30 g mąki  
30 g białka

### **Polewa czekoladowa:**

25 g soku z buraka  
25 g śmietanki kremówki 36%  
100 g białej czekolady

### **Dekoracja:**

płatki róży



## Przygotowanie



### Sernik

Wszystkie składniki na spód umieścić w misie blendera i zmiksować na gładką masę, która konsystencją powinna przypominać mokry piasek. Wyłożyć blaszkę papierem do pieczenia i położyć na nią pierścienie cukiernicze (8 szt., 7 cm). Po równo wysypać do nich masę i wyrównać. Wszystkie składniki na masę serową umieścić w misce i wymieszać za pomocą miksera do momentu połączenia się składników - nie dłużej, żeby niepotrzebnie nie napowietrzać masy. Przełać masę serową do pierścieni cukierniczych z gotowymi spodami. Piec w temp. 160°C przez 35 min w kąpeli wodnej. Wyjąć i wystudzić.

### Sos malinowy

W garnku umieścić wszystkie składniki, podgrzewać do zagotowania i delikatnego zredukowania. Przetrzeć przez sito.

### Kawior molekularny

W garnku umieścić sok, agar, cukier i barwnik, gotować do momentu rozpuszczenia się agaru. Za pomocą strzykawki lub dyspensera wkrapiać sok do zimnego oleju. Oddzielić kawior od oleju i przepłukać zimną wodą.

### Tiul miodowy

W garnku umieścić miód, masło i cukier, podgrzewać do rozpuszczenia. Dodać resztę składników i wymieszać za pomocą różgi kuchennej. Powstałą masę wylać na blachę, rozprowadzić, by powstała cienka warstwa. Piec w temp. 180°C przez ok. 10 min. Wyjąć i wystudzić.

### Polewa czekoladowa

Do garnka wlać śmietankę i sok, doprowadzić do wrzenia i dodać czekoladę. Za pomocą różgi kuchennej mieszać do otrzymania gładkiej i jednolitej konsystencji.

### Krem śmietanowy

Śmietankę i cukier umieścić w misce i ubić prawie na sztywno. Dodać śmietanfix i dokładnie zmiksować.

### Propozycja podania

Na wystudzony serniczek wylać polewę czekoladową i posypać ją suszonymi płatkami róż, następnie schłodzić. Za pomocą nożyka wykroić sernik z pierścienia cukierniczego, umieścić na talerzu do serwowania. W koło serniczka zrobić trzy kropki z sosu malinowego i rozetrzeć je łyżką. W każdym roztarciu zrobić rozetkę z kremu śmietanowego i umieścić na jego górze tiul miodowy, obsypać kawiozem.

## Zdaniem Szefa Kuchni



**Zaprezentowany deser został wykonany bardzo estetycznie, posiadał klasyczny czekoladowy spód i zaskakujące połączenie na górze - burak na słodko. Cały deser był raczej wytrawną wersją sernika, gdyż poziom słodczy w nim był niewielki, w zasadzie idealny. Prezentacja dania również była miła dla oka. Deser śmiało mógłby zagościć w menu niejednej restauracji.**

**Łukasz Oroń**  
Restauracja Legendy Miasta







## II MIEJSCE

### MIKOŁAJ OCIESA

## Burger buraczany w różowej bułce

Jak każdy wie, zwyczajowo burger robiony jest z mięsa wołowego, lecz zamiennikiem kotleta może równie dobrze być burak. Konsumenci szukają zarówno nowych doznań smakowych, jak i barwnego wyglądu potrawy. Stosując buraka w produkcji burgera, zyskujemy oba te wrażenia.

## Składniki

### Różowa bułka:

- 640 g mąki pszennej
- 200 g wody
- 10 g suszonych drożdży
- 40 g cukru
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 180 g ciepłego mleka
- 120 g masła
- 2 łyżeczki soli
- 30 g proszku z buraka
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- odrobina sezamu

### Burger z buraka:

- 3 szt. buraka
- 2 jajka
- 50 g kaszy mannej
- pieprz, sól, czosnek
- olej do smażenia

### Burger z sera:

- 100 g sera topionego
- 150 g bułki tartej
- 150 g oleju do smażenia

### Dodatki warzywne:

- sałata
- 1 pomidor
- 1 cebula
- 50 g masła

### Sos:

- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki sweet chilli
- 2 łyżki miodu
- cebula suszona

## Przygotowanie

### Różowa bułka

Przesiać 600 g mąki, pozostałe 40 g dodać do wody i zaparzyć na patelni. Do mąki dodać jajko i żółtko oraz pozostałe składniki. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1 godz. Z wyrośniętego ciasta uformować bułeczki o wadze około 120 g i zostawić do wyrośnięcia na około 50 min. Gdy bułki urosną, posmarować je roztrzepanym jajkiem z dodatkiem mleka i posypać sezamem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C, przez około 15 min.

### Kotlet z buraka

Ugotowane buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać przyprawy, jajko i kaszę manną. Z przygotowanej masy uformować kotlety, które należy smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

### Sos do burgera

Majonez, sos sweet chilli, miód oraz cebulę dokładnie wymieszać aż do połączenia składników.

### Burger z sera topionego

Z sera uformować kotleta, którego należy obtoczyć w jajku i bułce tartej. Następnie schłodzić w lodówce. Po schłodzeniu smażyć na rozgrzanym tłuszczu do momentu zrumienienia.

### Warzywa

Cebulę pokroić w piórka, następnie skarmelizować na maśle. Pomidora umyć i pokroić w plasterki. Sałatę umyć.

### Składanie burgera

Bułkę posmarować sosem, następnie ułożyć sałatę, buraczanego kotleta, skarmelizowaną cebulę, ser topiony, pomidora i wierzch bułki.

## Zdaniem Szefa Kuchni



*kulturalna*  
RESTAURACJA



***Burger prezentował się naprawdę okazale i przede wszystkim smacznie. Samodzielnie wypieczona bułka była bardzo chrupka z zewnątrz i przyjemnie mięsista w środku. Mięso zostało zastąpione burakiem, co jednak nie odbiegło od koncepcji tradycyjnego burgera, bo kotlet został świetnie doprawiony, a jego konsystencja okazała się soczysta. Całość uzupełnił panierowany ser kozi, który doskonale dopełnił smak kotleta buraczanego. Całe danie można śmiało polecić nie tylko wegetarianom, ale i amatorom mięsa.***

**Marcin Szulej**  
Restauracja Kulturalna







III MIEJSCE

◆ ◆ ◆  
GRZEGORZ KRÓLIK

Kaczka z burakiem i gruszką



## Składniki



### Kaczka:

1 szt. filetu z kaczki ze skórą (ok. 200 g)  
tymianek z Fajstawic  
50 g masła z Bychawy  
starta skórka pomarańczy  
sól  
pieprz czarny mielony  
orzech włoski

### Risotto z buraka:

50 g ryżu arborio  
30 g cebuli szalotki  
50 ml wina czerwonego malinowego  
200 ml bulionu z kaczki  
50 g buraka  
50 ml soku z buraka  
sól  
pieprz czarny mielony  
masło  
20 g sera bursztyn

### Marynowany burak:

50 g buraka  
175 ml octu winnego  
75 ml wody  
50 g cukru  
5 g soli

### Karmelizowany burak:

75 g buraka  
20 g masła  
20 g miodu  
10 ml octu winnego

### Gruszka:

1 gruszka  
100 ml cydru lubelskiego  
5 g imbiru

### Sos malinowy:

75 g malin  
tymianek z Fajstawic  
wino malinowe- własnej roboty  
10 g cukru  
20 g masła



# Przygotowanie



## Kaczka:

Oczyścić filet z kaczki z przypraw, skórę naciąć delikatnie, by nie uszkodzić tkanki mięśniowej. Smażyć od strony skóry na zimnej patelni. Gdy skóra się zarumieni, odwrócić na drugą stronę, dodać masło, bastować mięso przez około minutę. Następnie przełożyć na blaszkę i piec w temperaturze 180°C do momentu gdy kaczka osiągnie temperaturę 57°C. Następnie wyjąć z piekarnika, pozostawić do odpoczynku na ok. 5 min. Przekroić wzdłuż na dwie równe części. Orzechy podprażyć oraz zmiksować. Posypać kaczkę.

## Risotto z buraka:

Cebulę pokroić w kostkę ok. 2 mm. Na maśle przesmażyć cebulę na szklisty kolor i dodać ryż. Gdy ryż się podpraży, deglasować winem. Następnie dodać bulion z kaczki oraz sok z buraka. Pokroić buraka gotowanego w równą kostkę ok. 4-5 mm. Gdy ryż będzie al dente, dodać buraka, masło i ser. Doprawić do smaku.

## Marynowany burak:

Surowego buraka szatkować na mandolinie o grubości mniejszej niż 1 mm. Pozostałe składniki zagotować i wrzucić pokrojonego buraka. Odczekać około godzinę.

## Karmelizowany burak:

Gotowanego buraka pokroić na równe ćwiartki około 1 cm szerokości. Rozpuścić miód na patelni, dodać buraka oraz ocet. Zredukować i dodać masło. Doprawić solą i pieprzem.

## Gruszka:

Obraną gruszkę pokroić w mniejszą kostkę, zalać cydrem oraz startym imbirem. Gotować do miękkości. Zmiksować na gładką masę.

## Sos malinowy:

Do rondelka wrzucić maliny, dodać cukier, tymianek. Chwilę karmelizować. Dodać wino i zredukować do konsystencji sosu. Przepędzić przez sitko i zemulgować masłem.



# Zdaniem Szefa Kuchni



*To danie przemyślane, spójne, wymagające wiedzy i umiejętności w przygotowaniu. W przepisie znalazło się kilka produktów regionalnych. Fileta z kaczki w takim wykonaniu śmiało można serwować w restauracji. Zresztą widać na talerzu precyzję i kunszt kucharski w wykonaniu tego młodego kucharza. Sam kucharz przyszedł przygotowany, pracował na swojej sekcji jak zawodowiec, wszystko wymierzone z wagą, gramatury i przepisy. Używane techniki były na poziomie bardzo wysokim i podczas rozmowy czuć było pewność w wypowiedziach na temat konkretnych technik wykonywania elementów dania. Zdecydowanie zamówiłbym to danie w restauracji!*

Łukasz Porowski  
Perłowa Pijalnia Piwa







# NATALIA KAMIŃSKA



## Faszerowane buraczki nadziewane porem

Faszerowane buraczki nadziane porem, wędzonym łososiem i mozzarellą idealnie sprawdzą się na obiad z rodziną czy na kolację z przyjaciółmi. Danie jest szybkie w przygotowaniu, a zarazem efektowne i przyciągające uwagę.

### Faszerowane buraczki:

8 średniej wielkości buraczków  
150 g wędzonego łososa  
1 niewielki por (jasna część)  
masło  
starta mozzarella  
odrobina soku z cytryny  
sól i pieprz do smaku  
tymianek (świeży lub suszony)  
ocet balsamiczny

### Do dekoracji:

kiełki pora



## Przygotowanie



Buraki dokładnie umyć, zawinąć pojedynczo w folię aluminiową, upiec do miękkości w temp. 180°C. Odstawić je do przestygnięcia. Delikatnie obrać, wydrążyć środek, pozostawiając ok. 5 mm ścianki. Pora pokroić w cienkie półplasterki drobno, lekko posolić i smażyć na patelni z rozpuszczonym masłem do zeszklenia. Dodać pokrojonego łososa, doprawić do smaku pieprzem, odrobiną soku z cytryny i smażyć kolejne 2-3 minuty. Przystudzić, dodać 3-4 łyżki startej mozzarelli. Wymieszać do połączenia składników. Następnie nadziać buraczki.

Ułożyć buraczki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Następnie posypać resztą startego sera oraz tymiankiem. Piec 20-30 minut w piekarniku nagrzanym do 190°C. Do dekoracji talerza polecam przygotować sos z octu balsamicznego. Na patelnię wlać kilka łyżek octu balsamicznego, dodać 2-3 łyżki cukru i czekać do zredukowania, należy mieszać raz na jakiś czas. Gdy sos zgęstnieje, dodać łyżkę masła i mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Dekorować kiełkami pora na talerzu.



# ANGELIKA KLIMEK



## Balotyna z królika na buracarzu

Danie to łączy dwa uniwersalne i ponadczasowe, produkty jakimi są buraki i mięso z królika. Królik jest delikatnym i szlachetnym mięsem znanym od pokoleń. Zarówno burak ćwikłowy jak i cukrowy to nasze dziedzictwo, o którym warto pamiętać. Dzięki owocom idealnie możemy je połączyć. Buraczak to ciasto drożdżowe, które zapisało się na kartach historii w kuchni wielu podlubelskich wsi.



### Balotyna z królika:

2 combry z królika  
100 g boczku wędzonego  
100 g cebuli białej  
40 g kaszy pęczak  
20 g czosnku  
100 g buraka ćwikłowego  
100 g masła  
50 g cukru  
50 ml oleju  
tymianek  
sól  
pieprz

### Mus buraczano-truskawkowy:

80 g truskawek  
230 g buraka ćwikłowego  
1 limonka  
10 g cukru pudru

### Buraczak:

1 mały burak cukrowy  
1 jajko  
20 g drożdży  
200 g mąki pszennej  
20 g maku  
sól  
cukier

### Galaretka buraczano-limonkowa:

100 g buraka ćwikłowego  
10 g żelatyny  
200 ml wody  
1 limonka  
10 g cukru pudru



## Przygotowanie



### Balotyna z królika:

Buraki i kaszę ugotować, comber zamarynować w ziołach i przyprawach, cebulę skarmelizować. Ugotowane buraki zblendować i wymieszać z kaszą i karmelizowaną cebulą. Boczek rozłożyć tak, aby plastry na siebie nachodziły, na to wyłożyć kaszę i comber z królika, następnie zawinąć w roladkę. Gotową balotynę obsmażyć na maśle, a następnie wstawić do piekarnika nagrzanego do 190°C na 10 min.

### Mus buraczano-truskawkowy:

Buraki ugotować. Truskawki zblendować razem z gotowanymi burakami. Doprawić sokiem z limonki i cukrem. Przetrzeć przez sito, aby wyszedł gładki mus.

### Buraczak:

Burak cukrowy obrać, pokroić na kilka kawałków i ugotować. Ostudzić i pokroić. W wodzie z buraka rozrobić drożdże i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. W tym czasie mąkę wysypać na stolnicę, dodać szczyptę soli oraz cukru, jajko i pokrojonego w kosteczkę buraka. Następnie dodać wyrośnięte drożdże i zagnieść ciasto. Pozostawić ciasto pod przykryciem do wyrośnięcia. Ciasto rozwałkować i wyciąć z niego pożądany kształt. Piec w 170/180°C przez 30 min.

### Galaretka buraczano-limonkowa:

Buraki ugotować i zetrzeć na tarce. Żelatynę namoczyć, pozostawić do napęcznienia. Rozpuścić ją w gorącej wodzie i wymieszać ze startym burakiem. Doprawić przyprawami i sokiem z limonki. Galaretkę rozlać i pozostawić w lodówce do zastygnięcia.





# PATRYCJA KOZDROŃ



## Muffinki buraczane z kremem z koziego sera

To wyjątkowe połączenie smaku buraków z wyrazistym kozim serem, które za sprawą intensywnej barwy przyciąga spojrzenie. Zachwyca także konsystencja - delikatność muffinek równoważy intensywny, kremowy ser, dzięki czemu każdy kęs to niesłychane doznanie smakowe.

### Muffinki:

1 łyżeczka kakao  
1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii  
200 g mąki pszennej  
150 g drobnego cukru  
200/250 g tartych, gotowanych lub surowych buraków  
3 jajka L  
150 g masła  
1 łyżeczka płaska sody  
1 łyżeczka płaska proszku do pieczenia

### Krem:

3 g żelatyny 200 bloom  
20 ml zimnej wody  
150 g kremowego sera koziego / śmietankowego  
50 g przesianego cukru  
200 g masła w temperaturze pokojowej

### Dekoracja:

listki mięty  
liofilizowane buraki

### Bezy:

3 białka jajek L  
150 g drobnego cukru  
barwnik spożywczy

### Mech z mikrofali:

1 jajko  
30 g cukru  
20 g mąki  
5 g proszku do pieczenia  
5 g oleju roślinnego  
barwnik spożywczy

## Przygotowanie

### Muffinki:

Całe buraki bez obierania umieścić w garnku i zalać wodą. Gotować pod pokrywką do miękkości (tak, żeby z łatwością włożyć widelec). Ostudzone buraki obrać ze skóry i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Piekarnik nagrzać do 170°C bez termoobiegu. Masło roztopić, odstawić do przestudzenia. Jajka ubić z cukrem na puszystą masę. Buraczki zblendować z masłem, dodać do ubitych jajek, wymieszać. Do wcześniej rozłożonych papilotek w formie do muffinek nalać masę po 45 g (zwykle papilotki) lub 65 g (papilotki-tulipany). Wstawić do piekarnika na 15-18 min. Po upieczeniu studzimy na kratce.

### Krem:

Żelatynę zalać wodą i odstawić do napęcznienia. Masło z cukrem trzeć mikserem do otrzymania puszystego kremu maślanego. Upłynnić żelatynę w mikrofali lub kąpieli wodnej (bez zagotowania!). Stopniowo dodawać kremowy serek, cały czas ucierając. Do żelatyny dodać część masy, żeby ją zahartować. Dodać masę do reszty i delikatnie wymieszać. Krem przełożyć do rękawa cukierniczego z ozdobną końcówką. Udekorować wystudzone babeczki.

### Bezy:

Piekarnik nagrzać do temperatury 110°C. Wyłożyć papierem do pieczenia dwie blachy. Białka ubić mikserem na najwyższych obrotach. Gdy piana zacznie być gęsta i puszysta, łyżką dodawać stopniowo cukier, następnie ubijając, dodać barwnik. Gotową masę przełożyć do woreczka z ozdobną końcówką i wyciskać na blachę w kształt buraka. Bezy wstawić do piekarnika i suszyć przez ok. 90 min. Potem wyłączyć piekarnik i pozostawić bezy w piekarniku do ostygnięcia.

### Mech:

Ubić jajko z cukrem do puszystej masy – ok. 2 min z dużą prędkością. Dodać barwnik oraz dobrze przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Wlać olej roślinny i ponownie wymieszać. Wypełnić papierowe kubki ciastem do poziomu nieco niższego niż połowa. Wstawić do mikrofali (moc 800) na ok. minutę.



# JAKUB MURAT



## Brownie z buraka podane z gruszką gotowaną w soku z buraka

Wilgotne i aromatyczne ciasto o mocno czekoladowym smaku zostało wzbogacone o rubin wśród polskich warzyw: burak! W kontraście do rozkosznego brownie pojawia się chrupiąca pianka z lubelskim miodem przywołująca na talerz aromaty lubelskich pasiek. Na drugim krańcu talerza ulokowała się gruszka, rarytas polskich sadów.



### **Pianka z lubelskiego miodu:**

50 g miodu wielokwiatowego  
100 g cukru białego  
5 g sody oczyszczonej  
2 łyżki wody

### **Gruszki:**

3 gruszki  
330 ml soku z buraka  
80 g cukru białego  
1 łyżeczka melasy cukrowej  
skórka i sok z 1/2 pomarańczy  
sok z cytryny  
4 szt. śliwki wędzonej  
goździki, kora cynamonu, anyż

### **Brownie:**

125 g ugotowanych buraków  
100 g masła  
125 g czekolady mlecznej  
80 g mąki  
20 g kakao  
2 jajka  
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej  
1/4 łyżeczki proszku do pieczenia  
szczypta soli

### **Bitą śmietaną:**

250 g sera mascarpone  
330 ml śmietanki 30%  
5 g cukru wanilinowego  
2 łyżki cukru pudru

## Przygotowanie



### **Pianka z lubelskiego miodu:**

Wodę, miód i cukier gotować w garnku aż osiągną 148°C, zdjąć z ognia, dosypać sodę i energicznie wymieszać szpatułką. Następnie szybko przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Schłodzić i stłuc na mniejsze kawałki.

### **Gruszki gotowane w soku z buraka:**

Gruszki obrać ze skórki, przekroić na pół. Wszystkie pozostałe składniki umieścić w rondelku i dobrze wymieszać. W powstałym syropie umieścić gruszki i gotować 30 minut na wolnym ogniu. Po tym czasie wyjąć gruszki a powstały sos zredukować gotując intensywnie, aż zgęstnieje.

### **Brownie z buraka:**

Masło i czekoladę rozpuścić w małym garnuszku, mąkę, kakao, proszek, sodę przesiać przez sito, buraki zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wszystkie składniki połączyć w jednej misce i energicznie wymieszać rózgą, aż do połączenia. Przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku góra dół (bez termoobiegu) przez 25 minut w 170°C.

### **Bitą śmietaną:**

Zimną śmietankę wlać do miski miksera i ubijać na średnich obrotach aż zacznie gęstnąć, później łyżkami dodawać schłodzony serek mascarpone cały czas ubijając. Na koniec ubijania dodać cukier wanilinowy oraz puder. Krem mocno schłodzić przed podaniem.





# JAKUB NIZIO



## Wellington z buraka z pieczoną pieczarką portobello, sosem z palonej kapusty i musem paprykowym

Lubelski burak spotyka klasykę kuchni brytyjskiej. Smak dopełnia wyrazisty sos, a także mus z papryki.

### Wellington:

ciasto francuskie  
2 podłużne buraki ćwikłowe  
300 g pieczarek  
3 jajka  
1 ząbek czosnku  
90 g mąki pszennej  
320 ml mleka  
1 cebula szalotka  
20 g natki pietruszki  
20 g koperku  
30 ml oleju

### Pieczona pieczarka portobello:

2 pieczarki portobello  
10 g masła  
sól, pieprz, tymianek

### Sos z palonej kapusty:

250 g kapusty  
150 g marchewki  
150 g pietruszki (korzeń)  
100 g białej cebuli  
2 ząbki czosnku  
100 g masła  
10 ml oleju  
2 szt. ziela angielskiego  
2 szt. liścia laurowego

### Mus paprykowy:

400 g papryki  
200 g cebuli białej  
10 g masła

## Przygotowanie



### Wellington:

Natkę pietruszki i koperek drobno posiekać. Z mąki, oleju, mleka i 2 jajek przygotować ciasto na naleśniki, dodać posiekany koperek i natkę pietruszki oraz sól do smaku. Usmażyć naleśniki. Szalotkę posiekać w drobną kostkę, Pieczarki zblendować, następnie powstały mus podsmażyć z posiekaną szalotką i odparować z wody na patelni, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Na blacie rozłożyć ciasto francuskie, ułożyć na nim naleśniki, posmarować naleśniki musem z pieczarek i na końcu ułożyć buraka. Zawinąć całość w rulon tworząc kształt wellingtona. Naciąć lekko nożem kratkę na wierzchu ciasta, tak by go nie przeciąć do warstwy naleśnika. 1 jajko roztrzepać w misce i posmarować nim wellingtona. Piec w 200°C, aż ciasto francuskie zrumieni się i wypieczę.

### Sos z palonej kapusty:

Kapustę, marchew, pietruszkę i cebulę rozłożyć na blachę, polać lekko olejem i doprawić solą i pieprzem. Piec warzywa w 200°C do momentu gdy zaczną się mocno przypiekać. Spalone warzywa gotować razem z czosnkiem, liściem laurowym i zielem angielskim w 3l wody aż płyn zredukuje się do 300 ml. Wszystkie składniki odcedzić. Pozostały sos wyłączyć z palnika i dodawać do niego zimne masło małymi porcjami, cały czas mieszając. Doprawić solą i pieprzem.

### Mus z papryki:

Paprykę i cebulę pokroić na mniejsze części i podsmażyć na maśle aż zmiękną. Zblendować warzywa, doprawić solą i pieprzem. Powstały mus przetrzeć przez sito.

### Pieczona pieczarka portobello:

Wyjąć z pieczarek trzonki, w ich miejscu nałożyć masło i doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Piec w piekarniku razem z wellingtonem.

### Propozycja podania:

Na spód talerza nałożyć mus z papryki, następnie ułożyć pokrojonego w plastry wellingtona, obok pieczarkę portobello, a na samym końcu polać sosem wokół pieczarki, udekorować liśćmi krwawnika i szczawiku.







# MAGDA PASTUSIAK



## Pierogi z burakiem, kaszą i serem polane sosem chrzanowo-tymiankowym

Pierogi są flagowym daniem Polski, uwielbianym w wielu domach. Przepisy na nie przekazywane są z pokolenia na pokolenie, a w regionie lubelskim jest na nie wiele sposobów. Postanowiłam urozmaicić znany mi od dziecka przepis, wykorzystując buraki



### Ciasto na pierogi:

400 g mąki  
1 jajko  
200 ml soku z buraka  
szczypta soli  
olej

### Farsz:

100 g kaszy gryczanej  
1-2 buraki  
2-3 ząbki czosnku  
1 cebula czerwona  
ser feta 1/2 opakowania  
masło 1/2 kostki  
sól, pieprz, tymianek

### Sos:

2 łyżki jogurtu naturalnego  
1 łyżka majonezu  
tymianek świeży  
1 łyżeczka korzenia chrzanu  
sól, pieprz  
sok z cytryny  
2 łyżki soku z buraka

### Chipsy z ziemniaka/buraka:

burak/ziemniak  
olej

### Do dekoracji:

liście botwinki  
kiełki z buraka

## Przygotowanie



### Ciasto na pierogi:

Przesiać mąkę, dodać sól i pozostałe składniki do ciasta. Zagnieść, odłożyć do „odpoczęcia”. Ciasto rozwałkować, wyciąć koła, nałożyć farsz, zlepić. Ugotować.

### Farsz:

Ugotować kaszę według instrukcji na opakowaniu, odstawić do ostygnięcia. Ugotowane buraki obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, przełożyć do miski. Na maśle podsmażyć cebulę pokrojoną w drobną kostkę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Zostawić do ostudzenia. Ser wymieszać razem ze wszystkimi składnikami do połączenia, doprawić.

### Sos:

Korzeń chrzanu zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać świeży tymianek, majonez, jogurt, sok z buraka, zblendować i doprawić do smaku. Odstawić do schłodzenia.

### Chipsy z buraka:

Buraka/ziemniaki obrać pokroić na cienkie plastry, odstawić w posolonej wodzie, olej rozgrzać, odsączyć z wody, smażyć aż warzywa będą chrupiące.





# ANTONINA PRZEPIÓRKA



## Burgundowe wstęgi

Burgundowe wstęgi to oryginalne danie, które powstało w wyniku połączenia prostych składników w nieoczywisty sposób. Zestawienie aksamitnego koziego serka z chrupkością prażonego słonecznika i makaronu z aromatycznym sosem sprawiają, że danie smakuje wyjątkowo. Przed przystąpieniem do gotowania przygotowujemy garnek z osoloną wodą na makaron, dużą patelnię, blender ręczny z malakserem, deskę oraz ostry nóż.



### Makaron z sosem:

6 gniazd makaronu typu tagliatelle  
2 łyżki oleju  
1/2 cebuli  
2 połówki piersi z kurczaka  
4 ząbki czosnku  
1 średniej wielkości burak  
pieprz, sól, ulubione przyprawy

### Sałatka:

4 garści rukoli  
0,5 kg ugotowanych buraków  
2 pomarańcze  
kozi serek  
prażony słonecznik

### Dressing miodowo-musztardowy:

5 łyżek oliwy  
1 łyżka miodu  
1 łyżka musztardy  
1 łyżka soku z cytryny  
przyprawy - sól/zioła

## Przygotowanie



### Makaron

Tagliatelle gotujemy al dente w osolonej wodzie. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Pierś z kurczaka kroimy w drobną kostkę, doprawiamy solą, ulubionymi przyprawami i ziołami. Buraczkę blendujemy w malakserze. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażamy do zeszklenia na oleju. Przyprawioną pierś z kurczaka i drobno posiekany czosnek dodajemy do cebuli i wszystko razem smażymy. Na koniec dodajemy uprzednio zblendowanego buraka oraz fetę. Do tak przygotowanego sosu dodajemy tagliatelle i dokładnie mieszamy. Makaron serwujemy posypany pysznym, chrupiącym, uprażonym słonecznikiem. Opcjonalnie posypujemy natką pietruszki.

### Sałatka

Do miseczki wlewamy oliwę, do niej dodajemy kolejno: musztardę, miód, sok z cytryny oraz przyprawy (zioła i sól). Wszystko dokładnie mieszamy trzepaczką. Ugotowane buraki i obraną pomarańczę kroimy w plastry. Rukolę układamy na talerzu. Delikatnie polewamy połową dressingu. Pokrojone buraki i pomarańczę naprzemiennie układamy na rukoli. Na wierzchu nakładamy kozi serek, polewamy drugą porcją dressingu i posypujemy uprażonym słonecznikiem.







**Biuro Rozwoju Turystyki**

[turystyka@lublin.eu](mailto:turystyka@lublin.eu)

[www.turystyka.lublin.eu](http://www.turystyka.lublin.eu)



[www.kuchniainspiracji.lublin.eu](http://www.kuchniainspiracji.lublin.eu)



@TurystycznyLublin



@turystycznylublin