


#Poland

EXPO Milano 2015



APPETITE
FOR POLAND

APETYT
NA POLSKĘ

APPETITE
FOR POLAND

APETYT
NA POLSKĘ



Wheat swaying in the fields, apple trees in the orchards groaning under the weight of juicy, ruddy-cheeked fruit, lakes and rivers abounding in all sorts of fish, fragrant grasses in the meadows, the woods full of mushrooms and game. Poland is a country with an extraordinary natural richness: a country with a beautiful and still in many places unspoiled environment, and this inspires the chefs.

In recent years, Polish cuisine has changed completely. All the while drawing from a rich tradition, it is also becoming lighter, more varied, colourful and modern. Along with the recipes of old, which are coming back with a new face, we're also seeing a renewed love for hospitality and sharing a meal, cooking together and celebrating food. Homemade bread, fresh herbs, roasted wild meats, regional cheeses, crayfish, long-forgotten fish species and vegetables, are all coming back to the Polish tables. This revolution is taking place both at home and in the restaurants, with a whole new generation of cooks caring for guests' palates and discovering new compositions and flavours.

Bread with apples, ravioli stuffed with bryndza cheese from Podhale, goose meat rillettes with quince and apple jam, leniwe dumplings tossed with garlic and sage-flavoured brown butter, lamb with morels stuffed with guinea fowl mousse, spiced prunes and crumbs of buttered pasta: these are just a few delicacies they are now bringing to us. The recipes will not fail to give readers a great pleasure, while they cook and eat. Bon appetit!

Falujące łany zbóż, sady, w których jabłonie uginają się pod ciężarem soczystych i rumianych owoców, jeziora i rzeki, w których można złowić wiele gatunków ryb, łąki pachnące ziołami, lasy bogate w grzyby i dziką zwierzynę. Polska jest krajem niezwykle bogactwa naturalnego. Krajem o pięknej i w wielu miejscach wciąż nieskażonej przyrodzie, która stanowi inspirację dla kucharzy.

Polska kuchnia w ciągu ostatnich lat zmieniła się nie do poznania. Pełnymi garściami czerpie z bogatej tradycji, a jednocześnie staje się lżejsza, bardziej kolorowa, nowoczesna i różnorodna. Wraz ze starymi przepisami, które zyskują nowe oblicze, wraca zamiłowanie do ucztowania i goszczenia, wspólnego gotowania i celebrowania posiłków. Na stołach znowu pojawił się domowy chleb, pachnące świeże zioła, pieczona dziczyzna, regionalne sery, raki, zapomniane gatunki ryb, dawne odmiany warzyw. Rewolucja trwa zarówno w polskich domach, jak i w restauracjach. O podniebienia gości dba nowe pokolenie kucharzy, którzy odkrywają dla nich nowe kompozycje i smaki.

Chleb z jabłkiem, ravioli z bryndzą podhalańską, rillettes z gęsi z marmoladą z pigwy i jabłek, leniwe z palonym masłem czosnkowo-szałwiowym, jagnięcina ze smardzami nadziewanymi musem z perliczki, śliwki z przyprawami korzennymi pod maślaną kruszonką – to tylko niektóre ze smakołyków, którymi nas raczą. Te przepisy sprawią dużo przyjemności, zarówno podczas gotowania, jak i jedzenia. Smacznego!

TABLE OF CONTENTS
SPIS TREŚCI

8

WITOLD IWAŃSKI

FISH 20 RYBY

32

ELIZA MÓRAWSKA

CEREAL GRAINS 54 ZBOŻA

58

MICHAŁ GNIŁKA

FRUITS AND VEGETABLES 78 WARZYWA I OWOCE

84

MARYSIA PRZYBYSZEWSKA

DAIRY PRODUCTS 102 MLEKO I NABIAŁ

106

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

MEATS: RAW AND CURED 130 MIĘSO I WĘDLINY

106

TOMASZ TRĄBSKI

ALCOHOLIC BEVERAGES 156 ALKOHOLE

4

Portions



Liczba porcji

Cooking time: short



Czas przygotowania: krótki

Cooking time: long



Czas przygotowania: długi

Preparation: easy



Przygotowanie: łatwe

Preparation: difficult



Przygotowanie: pracochłonne

Gluten-free



Danie bezglutenowe

Vegetarian



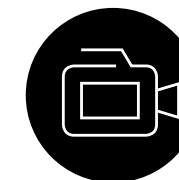
Danie wegetariańskie

Vegan



Danie wegańskie

Download the app PolandAtEXPO
(Android, iOS) and access
exclusive extra content



Pobierz aplikację PolandAtEXPO
(Android, iOS) i korzystaj
z dodatkowych ekskluzywnych treści





12

MINISTRONE SOUP
WITH WRZAWSKA BEANS AND FRIED
WIELKOPOLSKA CHEESE

MINISTRONE Z FASOLĄ WRZAWSKĄ
I SMAŻONYM SEREM
WIELKOPOLSKIM

14

RAVIOLI WITH BRYNDZA CHEESE,
FRIED RUCOLA
AND BROWN BUTTER

RAVIOLI Z BRYNDZĄ PODHALAŃSKĄ,
SMAŻONĄ RUKOLĄ I PALONYM MASŁEM

16

POLISH BEEF CARPACCIO
WITH MUSHROOM-FLAVOURED OIL,
PICKLES AND SORREL

CARPACCIO Z POLSKIEJ WOŁOWINY
Z OLEJEM GRZYBOWYM, DOMOWYMI
PIKLAMI I SZCZAWIEM

18

BUCKWHEAT PILAF WITH OSCYPEK
CHEESE, LISIECKA SAUSAGE, LARD
CRACKLINGS AND PIEMONTESE TRUFFLE

„RISOTTO” Z KASZY GRYZCZANEJ
Z OSCYPKIEM, KIEŁBASĄ LISIECKĄ,
SKWARKAMI I TRUFLĄ PIEMONCKĄ

20

POLISH BEEFSTEAK
WITH SEMOLINA
AND JERUSALEM ARTICHOKE

STEK Z POLSKIEJ WOŁOWINY
SEZONOWANEJ Z KASZĄ MANNĄ
I TOPINAMBUREM

22

PODHALE LAMB ROLLS
WITH ASPARAGUS AND OVEN-DRIED
CHERRY TOMATOES

INVOLTINI Z JAGNIĘCINY
PODHALAŃSKIEJ ZE SZPARAGAMI
I PODSUSZONYMI POMIDORAMI

24

BELLINI DESSERT WITH POLISH CIDER
AND WAFERS

DESER BELLINI Z POLSKIM CYDREM
I WAFLAMI

26

TIRAMISU WITH MEAD
AND SALTED CHOCOLATE FLAKES

TIRAMISU NA TRÓJNIAKU
Z PŁATKAMI SŁONEJ CZEKOLADY



WITOLD IWAŃSKI

“I always knew I would become a chef. Cooking is for me a way of life, it’s work, it’s a passion and a hobby all rolled into one.

In the kitchen I tolerate neither half measures nor compromises. For some time now I’ve been inspired by the cuisine of Scandinavia, for this is where I’ve been lucky enough to work in the best restaurants: the Norwegian Maaemo (two stars in the Michelin Guide), and the Swedish Frantzén, which at present is twenty-third on the The World’s 50 Best Restaurants list. I like blending together the flavours of simple ingredients, to create dishes which patrons will remember when they leave the restaurant. In any case, many important achievements still lie ahead of me.”

Today Witold is chef at the Restaurant Aruana in the Hotel Narvil Conference & Spa in Serock. His extraordinary talent has made this hotel restaurant one of the most important gastronomic venues in Poland. One year ago he was the triumphant victor in the Wine and Food Noble Night Competition, and at the end of 2014 the French guidebook Gault & Millau awarded him the Young Talent award.

„O tym, że będę gotować, wiedziałem od najmłodszych lat. Traktuję to zajęcie jako sposób na życie, pracę, pasję i hobby w jednym.

W kuchni nie toleruję półproduktów i kompromisów. Od dłuższego czasu inspirowa mnie kuchnia ze Skandynawii, gdzie miałem okazję pracować w najlepszych restauracjach: norweskiej Maaemo oznaczonej dwiema gwiazdkami w przewodniku Michelin i szwedzkiej Frantzén, która obecnie zajmuje dwudzieste trzecie miejsce w światowym rankingu The World’s 50 Best Restaurants. Lubię łączyć smaki prostych produktów, tworzyć dania, które klienci pamiętają po wyjściu z restauracji. Najważniejsze osiągnięcia zawodowe są jednak ciągle przede mną”.

Dziś Witold pracuje w restauracji Aruana w hotelu Narvil Conference & Spa w Serocku jako szef kuchni. Jego niezwykły talent uczynił z tej hotelowej restauracji jedno z najciekawszych gastronomicznie miejsc w Polsce. Rok temu bezapelacyjnie zwyciężył w konkursie Wine and Food Noble Night, a pod koniec 2014 roku zdobył tytuł Młody Talent przyznany przez francuski przewodnik „Gault & Millau”.

MINISTRONE SOUP WITH WRZAWSKA BEANS AND FRIED WIELKOPOLSKA CHEESE



- 1 l strained vegetable broth
- 480 g seasonal vegetables (squash, eggplant, tomatoes, carrots, celery root, etc.)
- 300 g white wrzawska beans (soaked overnight)
- a bunch watercress
- 150 g fried Wielkopolska cheese
- 15 g dry black olives, whipped in a blender
- 40 ml basil-flavoured olive oil*
- salt and pepper to taste

Boil the soaked beans in water until tender. Drain, rinse in cold water and then put them in the warm vegetable broth.

Cut the vegetables into thin strips and rinse them in cold water chilled with ice cubes.

Put spoonfuls of the cheese in a warmed soup bowl, pour the broth and beans over it and top with the raw vegetables.

Garnish with a dash of basil olive oil, watercress leaves and whipped dry black olives.

* Prepare the basil oil by blending for 5 minutes in a Thermomix the following: 70 g of basil leaves, 70 g of parsley, and 180 ml of olive oil heated to 50°C. Cool, strain and it's ready!

MINISTRONE Z FASOŁĄ WRZAWSKĄ I SMAŻONYM SEREM WIELKOPOLSKIM

- 1 l klarownego wywaru warzywnego
- 480 g dowolnych sezonowych warzyw, na przykład cukinii, bakłażana, pomidorów, marchewki, selera itp.
- 300 g fasoli wrzawskiej (namoczonej)
- 1 pęczek rukwi wodnej
- 150 g wielkopolskiego sera smażonego
- 15 g suszonych czarnych oliwek
- 40 ml oliwy bazyliowej*
- sól i pieprz do smaku

Moczona przez noc fasolę gotujemy do miękkości, odcedzamy, płuczemy w zimnej wodzie i wrzucamy do gorącego wywaru warzywnego.

Warzywa kroimy w cienkie paseczki i płuczemy w zimnej wodzie z lodem.

Na dno ogrzanego głębokiego talerza nakładamy łyżką ser, a następnie wlewamy wywar z fasolą. Na wierzch dodajemy surowe warzywa. Skrapiamy zupę oliwą bazyliową, dekorujemy listkami rukwi wodnej i zmiksowanymi suszonymi oliwkami.

* Oliwę bazyliową przygotowujemy, miksując 5 minut w termomiksie 70 g liści bazylii i 70 g natki pietruszki ze 180 ml oleju w temperaturze 50°C. Następnie studzimy, przecedzamy przez gazę i gotowe!



RAVIOLI WITH BRYNDZA CHEESE, FRIED RUCOLA AND BROWN BUTTER

RAVIOLI Z BRYNDZĄ PODHALAŃSKĄ, SMAŻONĄ RUKOLĄ I PALONYM MASŁEM



Stuffing:

- 120 g bryndza cheese
- ½ onion
- ½ clove garlic
- 125 g rucola
- 360 g strained onion broth
- 6 g edible squid ink
- salt and pepper to taste
- 30 ml brown butter

To make the ravioli:

- 500 g flour
- 9 egg yolks
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon milk

The stuffing: mix the bryndza cheese with the fried garlic and onion. Season to taste with salt and pepper. Knead the flour with the egg yolks, oil and milk to make a soft and pliable dough. Break off a third of it, and mix it with the squid ink. Roll the two pieces separately with a rolling pin until you have two sheets of dough ½ cm thick. Cut the black dough in strips, place the strips on top of the other sheet, and continue rolling into a 2 mm thick sheet. Make discs 8–9 cm in diameter, and use these to make the ravioli, using a bit of the stuffing for each. Cook in gently boiling water for 4 minutes. Serve the ravioli in the hot onion broth, dressed with the fried rucola and brown butter.

Farsz:

- 120 g bryndzy podhalańskiej
- ½ cebuli
- ½ ząbka czosnku
- 125 g rukoli
- 360 ml klarownego bulionu cebulowego
- 6 g atramentu kałamarnicy
- sól i pieprz do smaku
- 30 ml brązowego (palonego) masła

Ciasto (przepis podstawowy):

- 500 g mąki
- 9 żółtek
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka mleka
- rozmącone jajko do smarowania ciasta

Robimy farsz: Mieszamy bryndzę z podsmażoną cebulą i czosnkiem. Doprawiamy solą i pieprzem. Wyrabiamy elastyczne ciasto z mąki, żółtek, oliwy i mleka, a następnie oddzielamy ⅓ i łączymy z atramentem kałamarnicy. Oba kawałki wałkujemy na grubość ½ cm. Z czarnego ciasta wycinamy paski. Nakładamy je na ciasto podstawowe i kontynuujemy wałkowanie do grubości 2 mm. Gotowy płat ciasta smarujemy rozmąconym jajkiem i wycinamy kółka o średnicy 8–9 cm. Na każde kładziemy porcję farszu i lepimy ze sobą krawędzie. Następnie zawijamy w formę uszek. Wrzucamy na 4 minuty do lekko gotującej się wody. Podajemy w gorącym bulionie cebulowym przybranym usmażonymi listkami rukoli i skropionym palonym masłem.



POLISH BEEF CARPACCIO
WITH MUSHROOM-
-FLAVOURED OIL, PICKLES
AND SORREL



- 350 g tenderloin beef
- salt and pepper to taste
- 80 ml homemade mushroom-flavoured oil*
- 5 g dry boletus mushrooms
- 1 white turnip
- 120 g mixed pickles
(peperoni, mushrooms, etc.)
- sorrel leaves

* Homemade mushroom-flavoured oil:

- 150 g fresh or deep frozen boletus mushrooms
- 5 dry boletus mushrooms
- 200 ml sunflower seed oil
- 4 unpeeled cloves garlic
- 2 shallots
- one sprig rosemary and one of thyme
- a pinch sea salt

Clean the meat, wrap it in plastic foil and place it in the freezer for 8 hours. Peel the turnip, cut into thin strips, rinse under cold running water and then put it in cold water chilled with ice cubes. Pulverize the dry boletus mushrooms.

Lay the turnip strips in individual serving dishes, slice the meat thinly and lay it on the turnip.

Add the pickles. Season to taste with salt and pepper, and a little mushroom-flavoured oil. Finish with a sprinkling of powdered boletus mushrooms and sorrel leaves.

Mushroom-flavoured oil: pour ¼ of the oil in a casserole and fry the mushrooms. When they're browned, add the crushed garlic, the halved shallots and the herbs. Add the remaining oil. Season with salt and bring the oil to a boil. Cover tightly and allow to rest in a warm place for 24 hrs, before straining the oil through gauze.

CARPACCIO Z POLSKIEJ
WOŁOWINY Z OLEJEM
GRZYBOWYM, DOMOWYMI
PIKLAMI I SZCZAWIEM

- 350 g polędwicy wołowej
- sól i pieprz do smaku
- 80 ml domowego oleju borowikowego*
- 5 g suszonych borowików
- 1 biała rzepa
- 120 g dowolnych pikli z domowej spiżarni,
na przykład marynowanej papryki i grzybów
- liście szczawiu

* Domowy olej borowikowy

- 150 g świeżych lub mrożonych borowików
- 5 suszonych borowików
- 200 ml oleju słonecznikowego
- 4 ząbki czosnku (w łupinach)
- 2 szalotki
- po 1 gałązce rozmarynu i tymianku
- szczypta soli morskiej

Polędwicę wołową oczyszczamy, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy na 8 godzin do zamrażalnika. Rzepę obieramy, kroimy w cienkie paski, płuczemy w zimnej wodzie i wkładamy do wody z lodem. Pickle kroimy na mniejsze kawałki. Suszone borowiki miksujemy na puder. Na talerzu kładziemy najpierw paski rzepy. Następnie kroimy mięso w cienkie plasterki i układamy na rzepie. Dodajemy pikle. Dopraviamy potrawę solą, pieprzem i olejem grzybowym. Delikatnie posypujemy pudrem z borowików i dekorujemy szczawiem. Borowiki kroimy na mniejsze kawałki. Suszone łamiemy.

Olej borowikowy: Do rondla wlewamy ¼ oleju i smażymy grzyby. Gdy będą mocno rumiane, dodajemy rozgnieciony czosnek, przekrojoną na pół szalotkę i zioła. Wlewamy pozostały olej. Dodajemy sól i powoli doprowadzamy do zagotowania się oleju. Rondel przykrywamy szczelnie i pozostawiamy w bardzo ciepłym miejscu na 24 godziny. Po tym czasie olej zlewamy przez gazę.



BUCKWHEAT PILAF
WITH OSCYPEK CHEESE,
LISIECKA SAUSAGE,
LARD CRACKLINGS
AND PIEMONTESE TRUFFLE

- 480 g buckwheat groats
- 2 shallots
- 2 cloves garlic
- 80 ml olive oil
- 80 ml seed oil
- 40 ml light soya sauce
- 2 tomatoes
- 25 ml Worcestershire sauce
- 150 g smoked oscypek cheese
- 120 g smoked lisiecka sausage
- 120 g smoked lard
- 70 g tender endive leaves
- pea sprouts to garnish
- salt and pepper to taste
- 9 g piemontese truffle
- small bunch parsley

Wash and dry the buckwheat. Chop the shallots and garlic and sauté in a pan with oil. Add the buckwheat and continue to sauté for 3–4 minutes. Add water or broth (in a proportion of 1:1), and simmer gently for about 12 minutes more, or until the grains are soft and separate. Let the buckwheat cool for 10 minutes. Add salt and pepper, olive oil, soya sauce, Worcestershire sauce, the chopped parsley and the seeded and diced tomatoes.

Dice the lard and the sausage and soften in a small pan.

Put the buckwheat risotto in individual serving dishes. Pour the lard and sausage over it, add thin slices of oscypek and truffle on top, and garnish with endive leaves and pea sprouts.

„RISOTTO” Z KASZY
GRYCZANEJ Z OSCYPKIEM,
KIEŁBASĄ LISIECKĄ,
SKWARKAMI I TRUFLĄ
PIEMONCKĄ



- 480 g niepalonej kaszy gryczanej
- 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 80 ml oliwy z oliwek
- 80 ml oleju
- 40 ml jasnego sosu sojowego
- 2 pomidory
- 25 ml sosu worcestershire
- 150 g oscypka
- 120 g kiełbasy lisieckiej
- 120 g wędzonej słoniny wieprzowej
- 70 g młodych listków endywii
- kiełki groszku do dekoracji
- sól i pieprz do smaku
- 9 g truflii piemonckiej
- ½ pęczka natki pietruszki

Kaszę płuczemy i suszymy. Szalotkę i czosnek kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju w rondlu. Dodajemy kaszę, smażymy 3–4 minuty. Po tym czasie zalewamy ją wodą lub bulionem w stosunku 1:1 i gotujemy pod przykryciem około 12 minut, aż będzie miękka i sypka. Odstawiamy na 10 minut, aby lekko przestygła. Doprawiamy solą, pieprzem, oliwą, sosem sojowym, sosem worcestershire, posiekaną natką i pomidorami pokrojonymi w kostkę bez gniazd nasiennych.

Słoninę i kiełbasę kroimy w drobną kostkę i wytapiamy w rondelku.

Nakładamy gryczane „risotto” na talerz. Polewamy okrasą ze skwarkami. Na wierzchu układamy cienkie plasterki oscypka i truflii. Dekorujemy listkami endywii i kiełkami groszku.



POLISH BEEFSTEAK WITH SEMOLINA AND JERUSALEM ARTICHOKES



- 800 g Polish beefsteak
- salt and pepper to taste
- 150 g semolina
- 500 ml whole milk
- 30 g salted butter
- 40 g Parmesan cheese
- 2 Jerusalem artichokes
- 60 ml herb-flavoured olive oil
- 80 ml sunflower seed oil
- juice of 1 lemon

Clean the meat and keep it at room temperature for 1 hour. Then brown the meat and season with salt and pepper. Place in a 110°C oven for 30 minutes, checking with a thermometer that the meat is roasting at about 50°C. Remove from the oven and keep in a warm place for 15 minutes.

Thinly slice the Jerusalem artichokes. Place them in cold water chilled with ice cubes. Before serving, dress with the olive oil and lemon juice.

Cook the semolina in the milk, stirring often. When it's nearly cooked, add the butter and Parmesan cheese. Mix gently, until you have a smooth consistency, then place the semolina in individual serving dishes. Cover with the slices of Jerusalem artichoke. Cut the meat into 2 cm thick slices, arrange them on top of the artichokes, then sprinkle with a little herb-flavoured olive oil.

STEK Z POLSKIEJ WOŁOWINY SEZONOWANEJ Z KASZĄ MANNĄ I TOPINAMBUREM

- 800 g polskiej wołowiny sezonowanej
- sól i pieprz do smaku
- 150 g kaszy manny
- 500 ml mleka 3,2%
- 30 g solonego masła
- 40 g startego parmezanu
- 2 topinambury
- 60 ml oliwy ziołowej
- 80 ml oleju słonecznikowego
- sok z 1 cytryny

Mięso oczyszczamy i pozostawiamy na godzinę w temperaturze pokojowej, następnie obsmażamy i posypujemy solą oraz pieprzem. Pieczemy 30 minut w temperaturze 110°C (sprawdzamy jego temperaturę termometrem do mięsa; powinna wynosić około 50°C). Odstawiamy na 15 minut w ciepłe miejsce, aby odpoczęło.

Topinambury kroimy w cienkie plasterki i wkładamy do wody z lodem. Przed podaniem doprawiamy oliwą i sokiem z cytryny.

Kaszę mannę gotujemy na mleku, często mieszając. Pod koniec gotowania dodajemy masło i parmezan. Dokładnie mieszamy, aby nie było grudek, i nakładamy na talerz. Przykrywamy plasterkami topinambura. Mięso kroimy w plastry o grubości 2 cm i podajemy na topinamburach. Skrapiamy oliwą ziołową.



PODHALE LAMB ROLLS WITH ASPARAGUS AND OVEN-DRIED CHERRY TOMATOES

- 950 g of boned loin of Podhale lamb
- 400 g white asparagus
- 200 g green asparagus
- 150 g cherry tomatoes
- 4 garlic cloves
- salt and pepper to taste
- vegetable broth (carrot, celery root, leek)
- 2 sprigs thyme
- 80 ml seed oil
- 150 ml olive oil
- the juice of 1 lemon

Cut the meat off the bone, sprinkle it with salt and pepper and marinate in the seed oil. Prepare a glaze with the bone and the vegetables. Simmer until the liquid is reduced by $\frac{3}{4}$. Cut the cherry tomatoes in half. On each half place a paper-thin slice of garlic. Sprinkle with a little olive oil and a pinch of salt, and dry in the oven at 90°C. Sauté the meat in the oil turning it on all sides, then roast in the oven at 160°C for 8 minutes. Let it rest for a quarter of an hour. Thinly slice the asparagus. Marinate the green ones in oil and lemon juice, and blanch the white ones. Cut the meat in three sections, and wrap one of them inside the white asparagus. Place the meat in individual dishes and garnish with thyme leaves. Add the glaze, the oven-dried cherry tomatoes and the crunchy green asparagus.

INVOLTINI Z JAGNIĘCINY PODHALAŃSKIEJ ZE SZPARAGAMI I PODSUSZONYMI POMIDORAMI



- comber z jagnięciny podhalańskiej (950 g)
- 400 g białych szparagów
- 200 g zielonych szparagów
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 4 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- pęczek włościszyny
- 2 łyżki tymianku
- 80 ml oleju
- 150 ml oliwy z oliwek
- sok z jednej cytryny

Oddzielamy mięso od kości, posypujemy solą i pieprzem i marynujemy w oleju. Z kości i włościszyny przygotowujemy glaze (gotujemy wywar i redukujemy, aż odparuje $\frac{3}{4}$ płynu). Pomidorki kroimy na pół. Na każdą połówkę kładziemy cienki plasterczek czosnku, skrapiamy je oliwą, posypujemy solą i suszymy w piekarniku w temperaturze 90°C. Mięso smażymy na oleju ze wszystkich stron i pieczemy 8 minut w 160°C. Odstawiamy na 15 minut. Szparagi kroimy w cienkie paseczki. Zielone marynujemy w oliwie i soku z cytryny, a białe blanszujemy. Mięso kroimy na trzy kawałki, z których jeden zawijamy w paski białych szparagów. Kładziemy je na talerzach i dekorujemy listkami tymianku. Dodajemy sos, lekko podsuszony pomidorki oraz chrupiące zielone szparagi.

BELLINI DESSERT WITH POLISH CIDER AND WAFERS



- 4 fresh peaches or apricots
- 350 ml sugar syrup
- 100 g powdered sugar
- 40 g sugar
- 300 ml cider
- 200 g raspberries
- 1 g dehydrated raspberries

Batter for the waffles

- 25 g softened butter
- 20 g sugar
- 2 g baking powder
- ½ egg
- 40 g wheat flour
- 300 ml water

For the wafers: mix the dry ingredients in a blender. Add water, butter and the half egg. Blend. Carefully spread this dough on a waffle iron and cook until you have thin and crusty wafers.

Divide the peaches or apricots in half, add sugar syrup and cook sous vide 20 minutes at 56°C.

Now pour the syrup in a small pan, and reduce it till you have a caramelized sauce. Sprinkle the sugar on the fruit and burn it lightly with a kitchen torch.

Heat the raspberries and sugar and make a thick sauce. Sieve.

In individual dessert dishes put some of the caramelized sauce, and some of the raspberry sauce.

On top arrange the caramelized fruit and the wafers.

Blend the cider in an all-purpose food processor till foamy. Take a little foam and put it next to the fruit.

Garnish the dessert with a dusting of dehydrated raspberries.

DESER BELLINI Z POLSKIM CYDREM I WAFLAMI

- 4 brzoskwinie lub morele
- 350 ml syropu cukrowego
- 100 g cukru pudru
- 40 g cukru
- 300 ml cydru
- 200 g malin
- 1 g pudru z liofilizowanych malin

Ciasto na wafle:

- 25 g miękkiego masła
- 20 g cukru
- 2 g proszku do pieczenia
- ½ jajka
- 40 g mąki pszennej
- 300 ml wody

Robimy wafle: Sypkie produkty mieszamy w mikserze. Dodajemy wodę, masło i pół jajka. Mieszamy. Gotowe ciasto rozsmarowujemy na rozgrzanej płycie wafelnicy, dociskamy i pieczemy, by powstały cienkie i chrupiące wafelki.

Brzoskwinie lub morele dzielimy na połówki, pakujemy próżniowo z syropem cukrowym i gotujemy 20 minut w 56°C. Po tym czasie zlewamy syrop do rondla i redukujemy, aby uzyskać sos karmelowy. Owoce posypujemy cukrem i opalamy palnikiem, aż się lekko przypieką.

Z malin i cukru gotujemy gęsty sos. Przecieramy. Nalewamy na talerze nieco sosu karmelowego i malinowego. Kładziemy przypieczone owoce i wafle. Cydr napowietrzamy w malakserze i kładziemy obok owoców tylko pianę. Dekorujemy deser pudrem z malin.



TIRAMISU WITH MEAD AND SALTED CHOCOLATE FLAKES

- 3 egg yolks
- 100 g powdered sugar
- 200 ml double cream
- 100 g Mascarpone cheese
- 80 ml mead
- 100 g dark (70%) chocolate
- 100 g cocoa
- 300 ml water
- 50 g tapioca flour
- 3 g salt flakes

Whip the cream until stiff. Cream the egg yolks with the sugar until you have a soft consistency. Now combine with the mascarpone cheese a little at a time, mix thoroughly and add to the whipped cream. Flavour with the mead. Melt the chocolate, adding water, cocoa and the tapioca flour. Spread a thin layer in a dish, sprinkle with salt and allow to solidify. Proceed by alternating layers of creamed egg yolks and sugar, and chocolate flakes.

TIRAMISU NA TRÓJNIAKU Z PŁATKAMI SŁONEJ CZEKOLADY

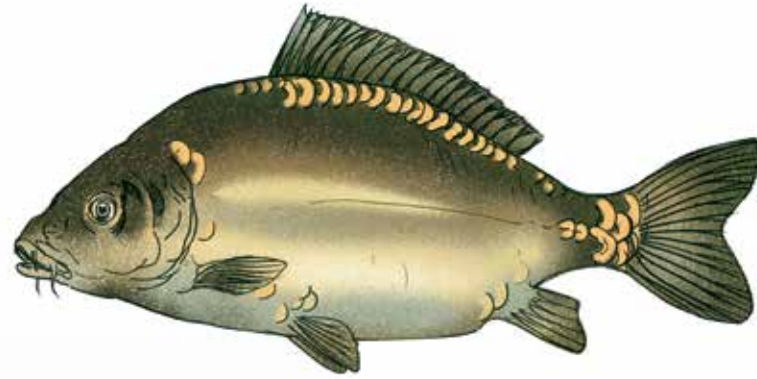


- 3 żółtka
- 100 g cukru pudru
- 200 ml śmietanki 36%
- 100 g sera mascarpone
- 80 ml miodu trójniaka
- 100 g czekolady 70%
- 100 g kakao
- 300 ml wody
- 50 g mąki z tapioki
- 3 g dobrej jakości soli w płatkach

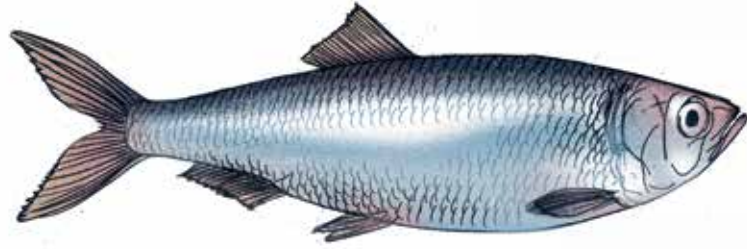
Śmietankę ubijamy, aby była lekko sztywna. Żółtka ucieramy z cukrem na puszystą pianę, po czym dodajemy powoli mascarpone, delikatnie mieszamy i łączymy z ubitą śmietanką. Doprawiamy miodem pitnym.

Czekoladę rozpuszczamy i łączymy z wodą, kakao oraz tapioką. Cienko rozsmarowujemy na talerzu, posypujemy solą i pozostawiamy do zastygnięcia. Gotowy krem przekładamy płatkami czekolady.

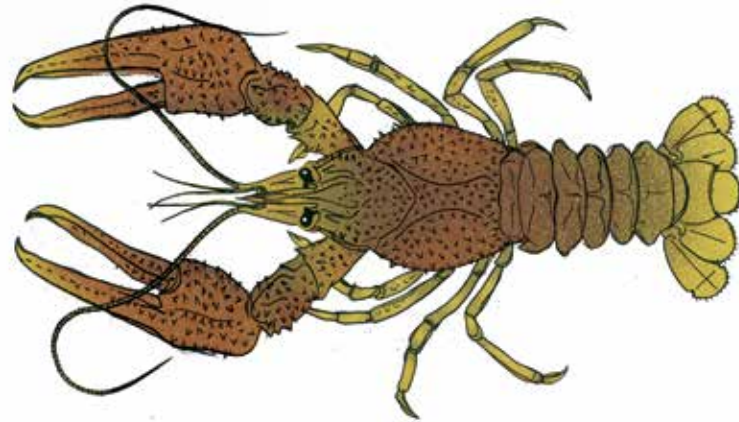




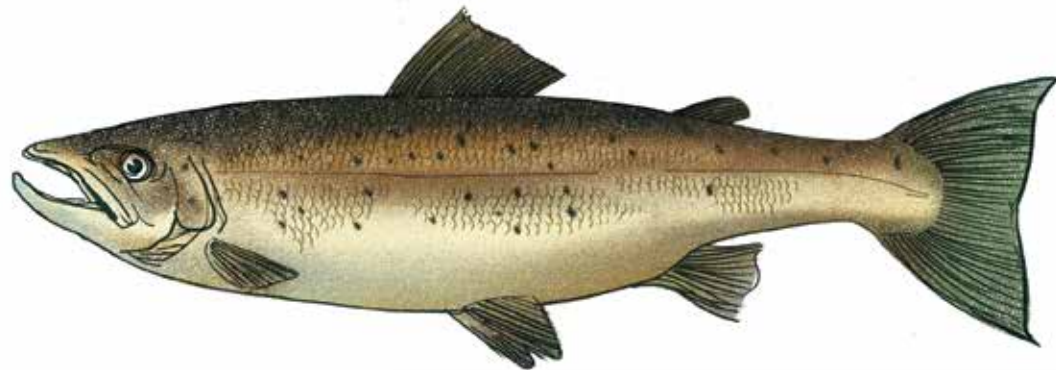
carp | karp



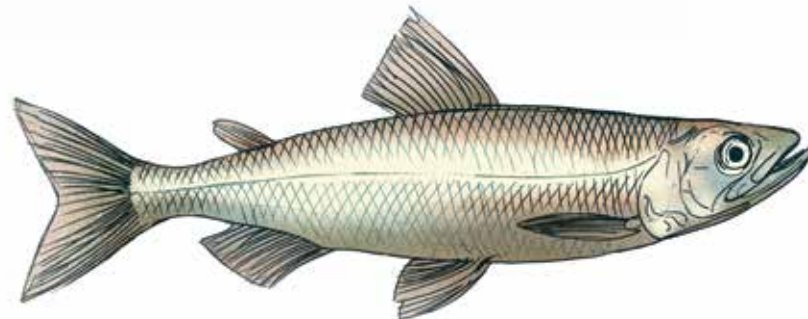
herring | śledź



freshwater crayfish | rak



salmon | łosoś



smelt | stynka

FISH

Carp and herring have been used in Polish cooking ever since the Middle Ages, and still today are an indispensable ingredient for the Christmas Eve dinner. Special mention goes to Zator carp, which has the PDO (Protected Designation of Origin) certification. This fish has been bred since the 12th century in the regions of Zator, Przycieszów e Spytkowice, near Cracow. Protected by the "Carp Valley" Project, it is celebrated for its high quality due to the special environmental conditions it lives in, as well as the natural feed it is fattened on. For centuries herring has been an essential food for the days of fast before certain religious festivities. During the socialist period, too, this food remained important, in fact it was one of the most popular starters and was usually served with a glass of chilled vodka. Poles make herring in a thousand different ways. Old time Polish cookery could not have dispensed with river crayfish. Before the second world war, Poland was a major producer of crayfish. Today, this crustacean is a rarity, and is usually found only in the best restaurants. Hopefully new fish farms specialized in breeding crayfish will bring this animal back to Polish tables.

A speciality of the Mazury lakes is the smelt, a small fish known to Polish cooks from the earliest times. It smells of fresh cucumber right after being caught. Another delicacy is the Vistula salmon, which has made a comeback to this largest of Poland's rivers, due to the restocking program of the 1990s.

Thanks to the enthusiasts who increasingly frequent organic farmers' markets, it's possible again to find the best fish in Poland, coming both from rivers and lakes, and from the Baltic Sea. Some of these are perchis, sturgeon, pike perch, peat spade, tench, eel, crucian carp, lavaret and whitefish, or trout. Lamprey is a true delicacy, popular in the past, but being rediscovered today by young cooks.

RYBY

Karp i śledź, ryby obecne w polskiej kuchni od średniowiecza, do dziś są obowiązkowymi składnikami wieczerzy wigilijnej. Wśród nich wyróżnia się karp zatorski z unijnym certyfikatem Chroniona Nazwa Pochodzenia. Początki jego hodowli na terenach dzisiejszych gmin Zator, Przycieszów i Spytkowice opodal Krakowa sięgają XII w. Ryba objęta programem „Dolina Karpia” wysoką jakością zawdzięcza cechom środowiska i naturalnej karmie. Śledź z kolei przez całe wieki był w Polsce podstawą postnej diety. Nawet w czasach socjalizmu jego popularność nie zmalała i stanowił lubianą przekąskę, zwykle z kieliszkiem zimnej wódki. Polacy potrafią przyrządzać śledzie na dziesiątki sposobów.

Dawna kuchnia nie mogła się też obyć bez raków – szlachetnego i błotnego. Przed 1939 r. Polska była jednym z głównych producentów tych skorupiaków. Dziś są one rzadkością, którą można się delektować głównie w dobrych restauracjach. Niewykluczone, że dzięki hodowlom gospodarskim wróćą na domowe stoły.

Specjałem z Pojezierza Mazurskiego jest stynka – znana staropolskiej kuchni mała ryba, po odłowieniu pachnąca świeżymi ogórkami. Przymakiem jest również łosoś wiślany, który wrócił do Wisły po zarybieniu w latach 90.

Dzięki entuzjastom na targach zdrowej żywności znowu można kupić najlepsze ryby z polskich jezior i rzek, a także z Bałtyku, takie jak np. okonie, jesiotry, sandacze, szczupaki, liny, węgorze, karasie, sielawy, sieje czy pstrągi. Rarytasem są popularne niegdyś minogi, dziś odkrywane na nowo przez młodych szefów kuchni.





36

POTATO AND FRIED WIELKOPOLSKA
CHEESE CREAM SOUP
WITH CAMELINA OIL

ZUPA KREM Z ZIEMNIAKÓW
I WIELKOPOLSKIEGO SERA SMAŻONEGO
Z OLEJEM RYDZOWYM

38

SALAD OF BOILED SPELT, OVEN-BAKED
PUMPKIN, APPLES AND HOT SMOKED FISH,
DOUSED IN HONEY SAUCE

SAŁATKA Z KASZY ORKISZOWEJ,
PIECZONEJ DYNI, JABŁEK I WĘDZONEJ
RYBY Z MIODOWYM SOSEM

40

ORZOTTO WITH APPLE CIDER,
STEWED BUTTON MUSHROOMS
AND CHERRY TOMATOES

PEĆZOTTO NA CYDRZE
Z DUSZONYMI PIECZARKAMI
I POMIDORKAMI

42

BREAD ROLLS STUFFED
WITH STEWED ONIONS

BUŁECZKI DROŻDŻOWE
Z DUSZONĄ CEBULĄ

44

POLISH BREAD WITH APPLE CIDER
AND DRY APPLES

CHLEB POLSKI Z CYDREM
I SUSZONYMI JABŁKAMI

46

ROASTED DUCK WITH PYZY DUMPLINGS
AND STEWED RED CABBAGE

KACZKA PIECZONA Z WIELKOPOLSKIMI
PYZAMI I DUSZONĄ MODRĄ KAPUSTĄ

50

MINI GOAT CHEESECAKES,
SERVED WITH SZYDŁÓW PRUNE SAUCE
AND SLIVOVITSA

MINISERNICZKI Z SERKA KOZIEGO
PODANE Z SOSEM ZE ŚLIWKI
SZYDŁOWSKIEJ I ŚLIWOWICY

52

ICE CREAM
WITH ELDERBERRY JAM

LODY Z KONFITURĄ
Z CZARNEGO BZU



ELIZA MÓRAWSKA

“The first dish I ever made was pancakes”, Eliza tells us. “I was seven years old. Still today I love baking cakes and eating them together with my loved ones. When I became a mother I left my job in an advertising agency, and started a blog.”

9 years have gone by since then, and White Plate is now one of the best-known blogs in Poland, distinguished for its beautiful photos and the personalized accounts which appear with the recipes. Eliza Mórańska contributes articles to a number of reviews, is a consultant for several companies, and conducts cookery workshops. What’s more, she has authored two bestsellers: “Słodkie” (The Sweet Dish), and “O jabłkach” (On Apples).

The latter cookbook was translated into English. Soon a third book of Eliza’s, “O chlebie” (On Bread), will come out. Baking bread at home has been a real passion for her for the past 11 years.

“My way of cooking is not complicated, Eliza tells us. I seek inspiration during my travels, but even more from my childhood memories, especially those of my grandmother’s cooking – she hailed from Podlasie, and was a great cook.

I love regional Polish produce, and would be hard put to imagine living without crusty homemade bread.”

„Pierwszą potrawą, którą przygotowałam samodzielnie, były naleśniki. Miałam wtedy siedem lat. Do dziś uwielbiam piec ciasta i dzielić się nimi z bliskimi. Kiedy zostałam mamą, porzuciłam pracę w korporacji i założyłam bloga” – opowiada.

White Plate po dziewięciu latach od powstania jest jednym z najbardziej znanych blogów kulinarnych w Polsce, wyróżnia się pięknie wystylizowanymi zdjęciami i osobistym tonem opowieści, które towarzyszą przepisom. Eliza Mórańska współpracuje z wieloma tytułami prasowymi. Doradza firmom i prowadzi warsztaty kulinarne. Jest autorką dwóch bestsellerowych książek kulinarnych – „Słodkie” i „O jabłkach”. Ta druga została przetłumaczona na język angielski. Niebawem ukaże się trzecia książka Elizy „O chlebie”. Domowy wypiek chleba jest pasją autorki, która już od 11 lat pieczywo robi w domu.

„Moja kuchnia jest nieskomplikowana. Inspiracji szukam podczas podróży, ale przede wszystkim we wspomnieniach z dzieciństwa i kuchni mojej podlaskiej babci, która wyśmienicie gotowała. Jestem wielbicelką polskich produktów regionalnych i nie wyobrażam sobie życia bez domowego, chrupiącego chleba” – opowiada.

POTATO AND FRIED
WIELKOPOLSKA CHEESE CREAM
SOUP WITH CAMELINA OIL



- 4 large potatoes
- 1 white onion
- 2 tablespoons butter
- 2 tablespoons olive oil
- 1 l vegetable stock
- 150 g fried Wielkopolska cheese
- salt and pepper to taste
- camelina oil
- 1 bay leaf
- 2 grains allspice

Heat the butter and olive oil in a pan, add the diced onion and pinch of salt. Sauté. Now add the peeled and diced potatoes, and simmer for about 3–4 minutes. Add some vegetable stock, one bay leaf and two grains of allspice. Cook the vegetables till they're tender. Add the fried cheese, and when this melts, remove the soup from the heat. Serve the soup sprinkled with camelina oil.

ZUPA KREM Z ZIEMNIAKÓW
I SERA SMAŻONEGO
Z OLEJEM RYDZOWYM

- 4 duże ziemniaki
- 1 cebula cukrowa
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy
- 1 l wywaru warzywnego
- 150 g wielkopolskiego sera smażonego
- sól i pieprz do smaku
- olej rydzowy do podania
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego

Rozgrzewamy w garnku masło i oliwę, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i lekko podsmażamy z odrobiną soli. Dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, podduszamy 3–4 minuty. Wlewamy wywar, dodajemy listek laurowy i 2 ziarna ziela angielskiego. Gotujemy do czasu, aż warzywa zmiękną. Dokładamy smażony ser, a kiedy się rozpuści, zdejmujemy zupę z ognia. Podajemy polaną olejem rydzowym.



SALAD OF BOILED SPELT,
OVEN-BAKED PUMPKIN, APPLES
AND HOT SMOKED FISH,
DOUSED IN HONEY SAUCE

SAŁATKA Z KASZY
ORKISZOWEJ, PIECZONEJ DYNI,
JABŁEK I WĘDZONEJ RYBY
Z MIODOWYM SOSEM



- 1 cup boiled spelt
- 300 g pumpkin
- 1 apple
- 300 g hot-smoked fish (trout or other)

For the sauce:

- 1 teaspoon honey
- 3 tablespoons rapeseed oil,
or substitute sunflower seed oil
- 1 teaspoon apple vinegar
- ½ clove garlic, chopped
- sprigs of dill, parsley and marjoram to garnish

Put the boiled spelt in a bowl. Roast the pumpkin in the oven, then peel it, cut in small dice and add to the spelt. Peel the apple, cut in slices, sprinkle with lemon juice and add to the spelt and pumpkin. Divide the fish into pieces, and add it to the other ingredients. Mix gently. Now make the honey sauce by combining in a bowl honey, rapeseed oil, apple vinegar and the garlic. Dress the salad with this sauce. Garnish with the dill, parsley and marjoram leaves.

- 1 szklanka ugotowanej kaszy orkiszowej
- 300 g dyni
- 1 jabłko
- 300 g ryby wędzonej na gorąco (sielawy, pstrąga)

Sos:

- 1 łyżeczka miodu
- 3 łyżki oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- ½ ząbka czosnku, drobno pokrojonego
- łyżki koperku, natka pietruszki i majeranek
do dekoracji

Kaszę orkiszową przekładamy do miski. Dynię pieczemy, obieramy ze skóry, kroimy w kostkę i również wkładamy do miski. Jabłko obieramy, kroimy w plasterki, skrapiamy sokiem z cytryny i dodajemy do kaszy i dyni. Rybę dzielimy na kawałki i dokładamy do pozostałych składników. Delikatnie mieszamy sałatkę, polewamy sosem przygotowanym z miodu, oleju rzepakowego, octu jabłkowego i czosnku. Dekorujemy koperkiem, natką pietruszki i listkami majeranku.



ORZOTTO WITH APPLE CIDER, STEWED BUTTON MUSHROOMS AND CHERRY TOMATOES



- 360 g hulled barley
- 1 l vegetable stock
- 125 ml apple cider
- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 2 tablespoons olive oil
- 300 g medium-sized button mushrooms,
or similar fresh mushrooms
- a pinch of red chilli
- a pinch of thyme
- ½ bunch parsley, chopped
- 8–10 cherry tomatoes, preferably with stem
- 40 g freshly grated parmesan cheese
- flakes of parmesan cheese to serve

Peel and dice the onion. Chop the garlic. In a pan heat one tablespoon olive oil. Add the thinly sliced button mushrooms and season with ½ teaspoon salt. When the water evaporates, remove the mushrooms from the pan. In the remaining olive oil sauté the onion. Pour in the cider, bring to the boil and reduce the liquid a little. Now add the garlic, and one minute later the washed and drained barley. Mix firmly. Add a tablespoon broth. When the barley has absorbed all the liquid, add more broth, one tablespoon at a time, until the barley is tender. The cooking time is about 15 minutes. Meanwhile, grill the cherry tomatoes on a griddle. When the barley is ready, add the chilli, thyme, salt and pepper, the button mushrooms and parmesan cheese.

Serve with the grilled cherry tomatoes, flakes of parmesan cheese and the chopped parsley.

PĘCZOTTO NA CYDRZE Z DUSZONYMI PIECZARKAMI I POMIDORKAMI

- 360 g pęczaku
- 1 l bulionu warzywnego
- 125 ml cydru
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 300 g niedużych pieczarek (lub innych świeżych grzybów)
- szczypta chili
- szczypta tymianku
- ½ pęczka posiekanej natki pietruszki
- 8–10 pomidorków koktajlowych, najlepiej na gałązce
- 40 g świeżo startego parmezanu
- cieniutkie płatki parmezanu do podania

Obraną cebulę drobno kroimy. Czosnek siekamy.

Na dużej patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy. Wrzucamy pieczarki pokrojone w cienkie plasterki i posypujemy ½ łyżeczki soli. Gdy woda, którą puszcza grzyby, wyparuje, zdejmujemy je z patelni.

Na pozostałej oliwie szklimy cebulę. Wlewamy cydr, nieco go redukujemy. Dodajemy najpierw czosnek, a po minucie umyty i odcedzony pęczak. Energicznie mieszamy. Następnie wlewamy łyżkę bulionu. Kiedy kasza wchłonie płyn, wlewamy kolejne łyżki, i tak do momentu, aż pęczak będzie miękki; zajmie to około 15 minut. W tym czasie na patelni grillowej grillujemy pomidorki na gałązce. Kiedy pęczotto będzie gotowe, dodajemy chili, tymianek, sól i pieprz, a także pieczarki i parmezan. Podajemy z pomidorkami koktajlowymi, kilkoma płatkami parmezanu i posiekaną natką pietruszki.



BREAD ROLLS STUFFED WITH STEWED ONIONS

BUŁECZKI DROŻDZOWE Z DUSZONĄ CEBULĄ



For the dough:

- 10 g fresh yeast
- 1 tablespoon warm milk
- 2 teaspoons sugar
- 120 g butter
- 300 g flour
- 1 egg
- 1 teaspoon salt
- 12–14 tablespoons milk

For the stuffing:

- 500 g white onion
- 3–4 tablespoons sunflower seed oil
- 1 teaspoon caraway seeds
- 1 teaspoon marjoram
- 1 teaspoon sugar
- salt and pepper to taste

Ciasto:

- 10 g świeżych drożdży
- 1 łyżka ciepłego mleka
- 2 łyżeczki cukru
- 120 g masła
- 300 g mąki
- 1 jajko
- 1 płaska łyżeczka soli
- 12–14 łyżek mleka

Farsz:

- 500 g cebuli
- 3–4 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka cukru
- sól i pieprz do smaku

Start with the filling. Chop the onion and place in a pan with the olive oil, caraway seeds and marjoram. Let the mixture rest for half an hour, then gently sauté for 10–15 minutes on a slow fire. The onion should be soft, but not browned. Season to taste with salt and pepper. Now melt the butter on a gentle flame, then put aside.

Prepare the dough: crumble the yeast in a bowl and add 1 tsp sugar. Once the mixture is runny, combine it with one tablespoon flour and the tablespoon milk. Mix and put aside for 15 minutes. When the mixture has doubled in size, add the leftover milk, the egg, salt and sugar. Knead (use a blender if you like) adding the flour by degrees. Finally add the butter. The dough must be smooth, shiny and not too loose. Shape the dough into a ball, rub it with oil all over and place it in a bowl. Seal the bowl with plastic wrap and leave to rise for two hours. Now take the dough and shape the fritters making a cavity at the centre of each. Brush each of them with the eggwhite and stuff with the onion mixture. Again leave to rise for half an hour. Preheat the oven to 200°C. Bake the fritters for approx. 30 minutes. When done, the edges and bottom of the fritters should be golden.

Zaczynamy od farszu: cebulę drobno siekamy, wrzucamy na patelnię, dodajemy olej i przyprawę. Odstawiamy na pół godziny, następnie podgrzewamy 10–15 minut na małym ogniu – powinna zmięknąć, ale nie może zbrązowieć. Doprawiamy solą i pieprzem. Masło topimy na wolnym ogniu i studzimy. Przygotowujemy zaczyn: drożdże kruszymy do miseczki i zasypujemy łyżeczką cukru. Kiedy będą płynne, dodajemy łyżkę mąki i mleko. Mieszymy, po czym pozostawiamy na 15 minut. Kiedy podwoją objętość, łączymy je z pozostałym mlekiem, jajkiem, solą i cukrem. Zagniatamy ciasto (możemy użyć miksera), powoli dosypując mąkę. Na koniec dodajemy masło. Ciasto powinno być gładkie, lśniące, o niezbyt luźnej konsystencji. Formujemy z niego kulę, smarujemy ją olejem i przekładamy do miski. Przykrywamy folią i odstawiamy na 2 godziny do wyrośnięcia. Po tym czasie formujemy bułeczki z wgłębieniem pośrodku. Smarujemy delikatnie białkiem i wypełniamy farszem. Odstawiamy na 30 minut, aby wyrosły. Nagrzewamy piekarnik do 200°C. Pieczemy bułeczki około 30 minut. Brzegi i spód powinny być rumiane.



POLISH BREAD WITH APPLE CIDER AND DRY APPLES



- 10 g fresh yeast
- 1 teaspoon sugar
- 150 ml water
- 200 g flour, preferably flour bread
- 200 g spelt flour
- 1 ½ teaspoons sea salt
- 100 g boiled potatoes
- 120 ml apple cider
- 3 tablespoons olive oil
- 1 apple

Put the yeast in a bowl, mix it thoroughly with the sugar and 100 ml warm water, and allow to rest for 15 minutes while it gets activated. Combine the flour, salt and potatoes (which you have previously squashed with a potato masher). Make a well in the dough, pour the diluted yeast mixture into the centre, then add the apple cider, olive oil and remaining water. Add the water a little at a time, depending on the type of wheat flour you are using. Knead the dough until it is smooth and pliable. Add the unpeeled, cored and diced apple. (If wished, keep one slice of apple aside for decoration.) Continue kneading a little, then put the dough in an oiled bowl, cover with plastic wrap and allow to rise for one hour. Now shape the dough into a ball. Place the ball of dough in a prove basket dusted with flour. Let the dough rise for another ¾–1 hr.

Preheat the oven to 240°C, and inside place a baking dish lined with oven paper. Sprinkle the sides of the oven with water, or place half a cup of ice inside it. Place the bread on the baking dish, decorate with the apple slice (if relevant) and bake. After 10 minutes lower the temperature to 210°C, and continue baking for another 30–40 minutes, until a golden colour. Put the bread on a wire rack to cool before slicing.

CHLEB POLSKI Z CYDREM I SUSZONYMI JABŁKAMI

- 10 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 150 ml wody
- 200 g mąki pszennej, najlepiej chlebowej
- 200 g mąki orkiszowej (typ 1850)
- 1 ½ łyżeczki soli morskiej
- 100 g ugotowanych ziemniaków
- 120 ml cydru
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 jabłko

Drożdże wkładamy do miski, dokładnie mieszamy z cukrem oraz 100 ml ciepłej wody i odstawiamy na 15 minut, żeby „ruszyły”. Mąkę łączymy z solą i ziemniakami przeciśniętymi przez praszkę, pośrodku robimy dołek i wlewamy do niego najpierw zaczyn, a potem cydr, oliwę i resztę wody. Wodę dolewamy stopniowo, bo jej ilość zależy od rodzaju mąki. Wykorzystujemy jej tyle, aby ciasto wyszło gładkie i sprężyste. Dodajemy jabłko, wydrylowane i pokrojone w kostkę razem ze skórką (plasterek możemy odłożyć do dekoracji). Jeszcze chwilę wyrabiamy ciasto, po czym przekładamy do miski wysmarowanej oliwą, przykrywamy folią i odstawiamy na godzinę do wyrośnięcia. Po tym czasie formujemy okrągły bochenek. Przekładamy do obsypanego mąką koszyczka do wyrastania. Odstawiamy na 45–60 minut do wyrośnięcia. Blachę wyłożoną papierem do pieczenia wkładamy do piekarnika i nagrzewamy go do 240°C. Ścianki piekarnika spryskujemy wodą lub wysypujemy na dno pół szklanki kostek lodu. Przekładamy bochenek na blachę i opcjonalnie dekorujemy plasterkiem jabłka. Po 10 minutach pieczenia zmniejszamy temperaturę do 210°C i dopiekamy chleb jeszcze 30–40 minut, aż będzie zrumieniony. Upieczony przekładamy na kratkę kuchenną, studzimy przed pokrojeniem.





ROASTED DUCK WITH PYZY DUMPLINGS AND STEWED RED CABBAGE



- 1 duck, weighing 1½–2 kg
- 1 tablespoon dry estragon, thyme, lovage,
or a mixture of these three herbs
- 1 tablespoon dry marjoram
- salt and pepper to taste
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 2–3 apples

Stewed red cabbage:

- ½ red cabbage
- 4 tablespoons butter
- 1 large onion, chopped
- salt and pepper to taste
- a pinch of sugar
- 1 tablespoon vinegar

Pyzy dumplings:

- 500 g wheat flour
- 2 eggs
- 30 g yeast
- 1 teaspoon sugar
- 250 ml milk
- 3 tablespoons butter, melted and cooled
- 1 teaspoon salt

KACZKA PIECZONA Z WIELKOPOLSKIMI PYZAMI I DUSZONĄ MODRĄ KAPUSTĄ

- 1 kaczka (1½–2 kg)
- 1 łyżka suszonego estragonu, tymianku, lubczyku
lub mieszanka tych przypraw
- 1 łyżka suszonego majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 2–3 jabłka

Modra kapusta:

- ½ główki czerwonej kapusty
- 4 łyżki masła
- 1 duża posiekana cebula
- sól i pieprz do smaku
- szczypta cukru
- 1 łyżka octu

Poznańskie pyzy:

- 500 g mąki
- 2 jajka
- 30 g drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 250 ml mleka
- 3 łyżki roztopionego i ostudzonego masła
- 1 łyżeczka soli

Wash the duck and place it in a pan. Pour cold water over it, add the teaspoon salt, and leave it for half an hour, turning it over once. Dry the bird with kitchen paper, pluck out any remaining feathers, and then rub it with salt, pepper, marjoram, the other herbs, and olive oil. Now stuff the duck with the cored apples cut in wedges.

Place the duck breast down in an oven dish and bake in the oven at 230°C, uncovered. After 30 minutes, cover with a lid, lower the temperature to 180°C and continue roasting for approx. 2 hours, turning over once after the first hour of cooking. Count 1 hour cooking time for each kg of meat.

Clean the red cabbage and shred it. Blanch in boiling water for 5 minutes, drain and rinse in cold water. Add the vinegar. In a pan melt the butter, add the onion and let it soften. Add the cabbage and stew until tender, now and then adding a little water. Season to taste with sugar, salt and pepper.

To prepare the pyzy dumplings: mix the yeast, sugar, 3 tablespoons flour and 100 ml milk. Allow to rest for 20 minutes. In a bowl place the flour, salt, remaining milk, butter (melted and cooled) and the eggs. Add to this the diluted yeast mixture. Knead the dough, using a blender if you like. When smooth, put in a bowl, cover with a cloth and allow to rise.

In a large pot heat the water, and place a colander or steam tray on top of it to steam the pyzy dumplings. Divide the dough in equal parts, shape the dumplings, place them on the colander making sure they're not too close to each other, so they can swell undisturbed. Cover the pot and steam the dumplings for 10–15 minutes. (Don't uncover, as this may cause them to collapse.)

Serve the pyzy dumplings with the duck and the stewed red cabbage.

Kaczkę myjemy, wkładamy do garnka, zalewamy zimną wodą z dodatkiem 1 łyżki soli morskiej i odstawiamy na pół godziny (w tym czasie raz odwracamy).

Po namoczeniu osuszamy papierowym ręcznikiem, oczyszczamy pęsetą z pozostałości piór, a następnie nacieramy solą, pieprzem, majerankiem i resztą przypraw oraz oliwą. Do środka wkładamy ćwiartki jabłek z wykrojonymi gniazdami nasiennymi. Wkładamy kaczkę grzbietem do góry do żaroodpornego garnka i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 230°C, na razie bez pokrywki. Pieczemy 30 minut, po czym przykrywamy garnek, zmniejszamy temperaturę do 180°C i pieczemy kaczkę jeszcze około 2 godzin; w połowie tego czasu odwracamy na drugą stronę. Na każdy kilogram mięsa należy przeznaczyć godzinę pieczenia.

Modrą kapustę płuczemy i drobno szatkujemy. Blanszujemy 5 minut w niewielkiej ilości wrzątku, po czym osączamy na sicie i przelewamy zimną wodą. Roztapiamy na patelni masło. Podsmażamy cebulę, aż będzie szklista. Dodajemy kapustę i dusimy do miękkości, od czasu do czasu podlewając wodą. Dodajemy ocet. Doprawiamy do smaku cukrem, solą i pieprzem.

Zabieramy się za pyzy: drożdże łączymy z cukrem, 3 łyżkami mąki i 100 ml mleka. Odstawiamy na 20 minut. Do dużej miski wysypujemy mąkę, dodajemy sól, resztę mleka, roztopione i ostudzone masło oraz jajka. Wlewamy roztwór drożdżowy. Wyrabiamy ciasto (możemy użyć miksera z końcówkami do ciasta drożdżowego). Kiedy będzie gładkie, przekładamy je do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na godzinę, aby wyrosło. Gotujemy wodę w dużym garnku, na którym opieramy durszlak albo sitko do gotowania na parze. Dzielimy ciasto na równe porcje, formujemy pyzy, układamy na durszaku, zachowując między nimi duże odstępy, by mogły swobodnie wyrastać. Przykrywamy garnek i gotujemy kluski 10–15 minut (nie odkrywamy ich, by nie opadły). Podajemy pyzy do kaczki z modrą kapustą.

MINI GOAT CHEESECAKES, SERVED WITH SZYDŁÓW PRUNE SAUCE AND SLIVOVITSA



- 100 g shortbread cookies
- 300 g cream cheese
- 200 g goat cottage cheese
- 2 eggs
- 2 tablespoons grated lemon rind
- a pinch of salt
- 120 g powdered sugar
- 40 g butter
- 150 g Szydłów prune jam
- 1 tablespoon slivovitsa

Place the shortbread cookies in a food processor, add the butter (previously softened and allowed to cool). Blend the two ingredients together until you have a crumbly batter. Line 12 large or 24 small ramekins with paper liners. Place some of the batter in each ramekin and smooth with the back of a spoon. Place a bit of the batter in each of the cups and smooth with the back of a spoon. Chill for 30 minutes. Meanwhile, prepare the cream of cheese: blend the cream cheese, the goat cheese, sugar and grated lemond rind.

Now add the eggs. Pour the cream cheese filling in the chilled ramekins. Preheat the oven to 150°C. Bake the small cheesecakes for 20 minutes, the large ones for 30. When they're done leave them in the warm oven.

Warm the jam with a few tablespoons water and the slivovitsa, and then spoon it over the hot cheesecakes. Place the cheesecakes in the refrigerator for at least 30 minutes. Take them out and keep them at room temperature for about 15 minutes before serving, so that the cheese filling has time to soften.

MINISERNICZKI Z SERKA KOZIEGO PODANE Z SOSEM ZE ŚLIWKI SZYDŁOWSKIEJ I ŚLIWOWICY

- 100 g kruchych ciasteczek
- 300 g kremowego serka
- 200 g koziego twarożku
- 2 jajka
- 2 łyżki skórki cytrynowej
- szczypta soli
- 120 g cukru pudru
- 40 g masła
- 150 g powideł ze śliwki szydłowskiej
- 1 łyżka śliwownicy

Ciasteczka rozdrabniamy w malakserze. Dodajemy stopione, ostudzone masło i miksujemy, aż powstanie krucha masa.

Formę na muffinki (na 12 dużych lub 24 małe) wykładamy papilotkami. Do każdej z nich nakładamy nieco masy ciasteczkowej i wyrównujemy ją grzbietem łyżki. Wstawiamy na 30 minut do lodówki. W tym czasie przygotowujemy masę serową: serki kremowy i kozi, cukier oraz skórkę cytrynową miksujemy w blenderze, a następnie dodajemy jajka. Nakładamy masę do papilotek. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 150°C. Jeśli serniczki są małe, pieczemy je 20 minut, a jeśli większe – 30 minut. Studzimy w ciepłym piekarniku. Gotujemy powidła z kilkoma łyżkami wody i ze śliwownicą, po czym nakładamy łyżeczką na wierzch jeszcze ciepłych serniczków. Wstawiamy ciasteczka do lodówki na co najmniej 30 minut. Po wyjęciu z niej zostawiamy na kilkanaście minut w temperaturze pokojowej, by się ogrzały – wówczas masa sernikowa będzie miękka i puszysta.



ICE CREAM WITH ELDERBERRY JAM



- 500 ml double cream
- 200 ml whole milk
- 1 vanilla stick, broken in half
- 3 egg yolks
- 60 g castor sugar

For the jam:

- 500 g elderberries
- 150 g sugar
- ½ teaspoon pectin

Prepare the jam: mix the elderberries, sugar and the pectin in a pan, bring to a boil and simmer for 5 minutes. Put the jam in sterilized pots. In a small pan cook the milk, cream and vanilla stick. Cream the egg yolks with the sugar, add the milk a little at a time, then whip it a little longer with a whisk. The cream must be clear, smooth, free of lumps. Chill, pour it into a container and place in the freezer. After 45 minutes add the elderberry jam to the ice cream and mix thoroughly. Continue freezing for 4 more hours, mixing every so often.

LODY Z KONFITURĄ Z CZARNEGO BZU

- 500 ml śmietanki 36%
- 200 ml mleka 3,2%
- 1 laska wanilii, przepołowiona
- 3 żółtka
- 60 g drobnego cukru

Konfitura:

- 500 g owoców czarnego bzu
- 150 g cukru
- ½ łyżeczki pektyny

Przygotowujemy konfiturę: czarny bez, cukier i pektynę mieszamy w garnku, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 5 minut. Przekładamy do wyparzonych słoiczków.

W rondelku gotujemy mleko, śmietankę i wanilię. W misce ucieramy żółtka z cukrem na kogel-mogel, a potem powoli wlewamy do niego mleko i ubijamy trzepaczką. Masa powinna być jasna i gładka, bez grudek. Studzimy ją, po czym przekładamy do pojemnika i wstawiamy do zamrażarki. Po mniej więcej 45 minutach do lodów dodajemy konfiturę z czarnego bzu. Dokładnie mieszamy. Mrozimy cztery godziny, mieszając co jakiś czas.



oat | owies



wheat | pszenica



buckwheat | gryka



rye | żyto



triticale | pszenżyto

barley | jęczmień

CEREAL GRAINS

Bread is the greatest staple of them all. To make bread, all you need is a little yeast, salt and flour. Ever before this stage, however, we need to have grains. As regards the overall surface of cereal grain cultivation, Poland is the second largest in the EU, after France. In terms of quantity of production, the country takes third place, after France and Germany. Wheat accounts for the largest figure, followed by triticale, barley and rye. But this is not all: we can also list oats and millet; and buckwheat, which is not properly speaking a grain, but is used like one. Whole grains, i.e., not processed but only husked, have an important place in traditional Polish cooking. Without wheat *kasza pęczak* we wouldn't have the sweet *kutia*, with poppy seeds and candied fruit: and without cracked barley we could only dream of the very much loved *krupnik* soup. So many of us think back to our childhood when mention is made of milk and semolina soup, *jaglanka* millet soup, or *owsianka* soup cooked with milk and oats flakes. *Kasza* and other dishes based on grains, are important items in simple and poor kitchens, and include all sorts of *pierogi* (stuffed ravioli), *kluski* (different types of dumplings), *pyzy* and other types of breads, as well as sourdough soups such as *żurek*. The main product made from flour is bread. Typical Polish bread requires yeast, and an addition of rye flour. A great many different regional sweets are also based on wheat. To mention only a few: St. Martin's *croissants*, a specialty from Poznań prepared with a butter dough and stuffed with white poppy seeds and candied fruits; *pierniki*, a type of gingerbread, with honey, spices, hailing from Toruń; Cracow *obwarzanki*; and *cebularz*, or typical Lubelszczyzna onion bread, decorated with golden onion and poppy seeds.

ZBOŻA

Nie ma chyba bardziej powszedniego pokarmu niż chleb. Wystarczy trochę wody, drożdży, soli i mąki. Zanim jednak powstanie mąka, potrzebne jest zboże. Pod względem powierzchni uprawy zbóż Polska zajmuje drugie miejsce w Unii Europejskiej (po Francji), a pod względem zbiorów – trzecie (po Francji i Niemczech). Większość uprawianego w naszym kraju zboża stanowi pszenica, dalej plasują się: pszenżyto, jęczmień i żyto. Ale na tym nie koniec – jest jeszcze owies, proso oraz niezaliczana do zbóż, ale podobnie jak one wykorzystywana gryka. Już same ziarna zbóż, niepoddane obróbce, jedynie pozbawione twardych łusek, zajmują ważne miejsce w tradycyjnej polskiej kuchni w postaci *kasz*. Bez pszennej *pęczaka* nie byłoby wigilijnej *kutii* z makiem i bakaliami, a bez łamanej *kaszy* jęczmiennej, na przykład mazurskiej – popularnego *krupniku*. Wielu ludziom z dzieciństwem kojarzy się *kasza manna* z drobno łamanej pszenicy, *jaglanka* z ziaren prosa czy *owsianka* przygotowywana na mleku z płatków owsianych, które są zmiążdżonym ziarnem. *Kasze* i potrawy mączne są silnie obecne w ubogiej, prostej kuchni, pełnej wszelkiego rodzaju *pierogów*, *kluszek*, *pyz* czy *placków*, a także *zup* na bazie mącznych zakwasów, takich jak *żurek*. Podstawowym mącznym produktem jest chleb. Typowo polski to ten pieczony na zakwasie, z dodatkiem mąki żytniej. Z mąki powstaje też wiele wspaniałych regionalnych wypieków. Robione z maślanego ciasta, nadziewane białym makiem i bakaliami poznańskie *rogale świętomarcińskie*, miodowo-korzenne *pierniki* z Torunia, mięsiste *krakowskie obwarzanki* czy oprószone złotą *cebulką* i makiem *cebularze* z Lubelszczyzny to tylko niektóre z nich.





62

WODZIANKA BREAD SOUP
WITH CHANTERELLES AND BUCKWHEAT

ZUPA WODZIANKA Z KURKAMI
I PRAŻONĄ KASZĄ GRYCZANĄ

64

BAKED BEETROOT, PICKLED CUCUMBER
AND APPLE TARTARE,
WITH HAZELNUTS

TATAR Z PIECZONEGO BURAKA,
KISZONEGO OGÓRKA I JABŁKA
Z ORZECHAMI LASKOWYMI

66

SALAD OF ENDIVES, SLICED RED
BEETROOT AND WALNUTS, TOSSED
WITH A VODKA VINAIGRETTE

SAŁATKA Z CYKORII, PŁASTRÓW
BURAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH
Z WINEGRETEM Z WÓDKI

68

HOT BEANS WITH
TOMATO-FLAVOURED OIL
AND CHERRY TOMATO CONFIT

CIEPŁA FASOLA JAŚ NA POMIDOROWEJ
OLIWIE Z KONFITOWANYMI
POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

70

ŁAZANKI WITH BOLETUS MUSHROOMS,
SMOKED PRUNES
AND CRANBERRY GASTRIQUE

ŁAZANKI Z PRAWDZIWKAMI I WĘDZONĄ
ŚLIWKĄ Z ŻURAWINOWYM
GASTRIQUE

72

BREADED CELERY ROOT CUTLETS
WITH OREGANO GREMOLADE
AND CASHEW NUT SAUCE WITH MUSTARD

KOTLECICKI Z SELERA Z GREMOLATĄ
Z OREGANO I MUSZTARDOWYM
SOSEM Z ORZECHÓW NERKOWCA

74

CABBAGE ROLLS WITH FAVA BEANS,
DRY MUSHROOMS AND HULLED BARLEY
WITH PARSELY PURÉE

GOŁĄBKI Z BOBEM, SUSZONYMI
GRZYBAMI I PEĆZAKIEM NA PURÉE
Z PIETRUSZKI

76

USZKA DUMPLINGS STUFFED WITH
RASPBERRY JAM IN A BEER SAUCE

USZKA NADZIEWANE KONFITURĄ
MALINOWĄ W PIWNYM SOSIE



MICHAŁ GNIŁKA

“Food drives me crazy. When I was seven years old, I made a paper mask to protect myself from the boiling oil spluttering onto my sweet little face, which in fact was level with the kitchen stove, where I was heating up some dish or other, before my mother came back from work.

Ten years ago I decided I wanted to see how life is outside my native Poland. And so I orbited from London to Mexico, to Bali. I spent one year on film sets of big Hollywood productions, where I cooked for the likes of Steven Spielberg, Ridley Scott, Keanu Reeves and Charlize Theron. In Bali instead I drew up menus for the local restaurants.

I’m fascinated by different cuisines, especially when they’re strongly polarized. In my cooking, I myself try to follow Hippocrates’ maxim: »Let food be your medicine, and your medicine be food«. I’d like to show that it’s possible to cook imaginatively – almost orgiastically – and at the same time in a healthy way. As of late, I’ve become a vegan. My aim is to get the best natural flavour out of each ingredient, starting from local seasonal produce.”

„Mam świra na punkcie jedzenia. Jako siedmiolatek wyciąłem sobie z kartonu maskę chroniącą twarz przed pryskającym z patelni tłuszczem – moja dziecięca buzia znajdowała się wtedy dokładnie na wysokości palników i tego, co akurat sam sobie odgrzewałem, zanim mama wróciła z pracy.

Dekadę temu zdecydowałem, że chcę spróbować życia w innych niż polskie realiach. I tak przez dziesięć lat grawitowałem pomiędzy Londynem, Meksykiem a Bali. Spędziłem rok na planach filmowych wielkich hollywoodzkich produkcji, gdzie gotowałem między innymi dla Stevena Spielberga, Ridleya Scotta, Keanu Reevesa czy Charlize Theron, a na Bali układałem menu dla kilku lokalnych restauracji.

Fascynują mnie różne, często skrajnie spolaryzowane kuchnie. Sam skłaniam się ku gotowaniu według maksymy Hipokratesa: »Pozwólcie, aby pożywienie było waszym lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem«. Chciałbym pokazać, że można gotować z wyobraźnią, wręcz rozpustnie, a zarazem zdrowo. Od kilku lat jestem weganinem. Najważniejsze jest dla mnie wydobywanie maksimum naturalnego smaku z każdego składnika, a także bazowanie na lokalnych i sezonowych produktach”.

WODZIANKA BREAD SOUP WITH CHANTERELLES AND BUCKWHEAT

- 800 ml vegetable stock
- 500 g chanterelle mushrooms
- 50 ml dry white wine
- 5 tablespoons olive oil
- 100 g buckwheat groats
- a handful of fresh thyme leaves

Sauté the mushrooms in two tablespoons olive oil for 5 minutes, then add a little wine. When the wine evaporates, season with salt and pepper.

Cook the buckwheat and let it cool. Heat three tablespoons olive oil in a pan and sauté the buckwheat until it's crisp.

Put the mushrooms, buckwheat and fresh herbs in individual serving dishes, cover with the hot broth and serve.

ZUPA WODZIANKA Z KURKAMI I PRAŻONĄ KASZĄ GRYCZANĄ



- 800 ml wywaru warzywnego
- 500 g kurek
- 50 ml wytrawnego białego wina
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 100 g kaszy gryczanej
- garść listków świeżego tymianku

Kurki smażymy 5 minut na dwóch łyżkach stołowych oliwy, podlewamy winem, a gdy odparuje, solimy i pieprzymy.

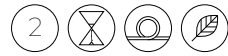
Rozgrzewamy 3 łyżki stołowe oliwy i przesmażamy ugotowaną i przestudzoną kaszę gryczaną, aż stanie się chrupiąca.

Na dno głębokiego talerza nakładamy trochę kurek, kaszy gryczanej i świeżych ziół. Zalewamy gorącym wywarem.



BAKED BEETROOT,
PICKLED CUCUMBER
AND APPLE TARTARE,
WITH HAZELNUTS

TATAR Z PIECZONEGO BURAKA,
KISZONEGO OGÓRKA
I JABŁKA Z ORZECHAMI
LASKOWYMI



- 5 leaves romaine lettuce
- 1 beetroot, weighing approx. 150 g
- 50 g pickled cucumbers
- 1 sour apple, weighing approx. 150 grams
- 30 g capers
- 5 g celery leaves
- 80 g hazelnuts
- 10 g olive oil
- 15 g mustard
- salt and pepper to taste
- slices of toasted rye bread to serve

Roast a part of the hazelnuts. Pound the rest in a mortar until you have a smooth cream, then mix with the olive oil, mustard, salt and pepper. Wrap the beetroot in aluminium foil and bake at 220°C for two hours. Remove from the oven, allow to cool and peel. Now finely chop the beetroot together with the peeled cucumbers, the peeled apple and capers, then mix with the thinly sliced celery, and the hazelnut paste. Serve the tartare on leaves of romaine lettuce with the slices of toasted rye bread. Garnish with the roasted hazelnuts.

- 5 liści sałaty rzymskiej
- 150 g pieczonego buraka
- 50 g kiszonych ogórków
- 150 g kwaśnego jabłka
- 30 g kaparów
- 5 g listków selera naciowego
- 80 g orzechów laskowych
- 10 g oliwy z oliwek
- 15 g musztardy
- sól i pieprz do smaku
- grzanki z żytniego chleba do podania

Kilka orzechów laskowych prażymy, a pozostałe ucieramy w młynku na pastę i łączymy z oliwą, musztardą, solą i pieprzem. Buraka pieczemy w folii aluminiowej około 2 godzin w 220°C. Po ostudzeniu obieramy go i razem z obranym kiszonym ogórkiem, obranym jabłkiem i kaparami drobno siekamy, a następnie mieszamy z listkami selera posiekanymi w szynonadę (cienkie paseczki) i z pastą z orzechów. Podajemy tatar na liściach sałaty. Dekorujemy uprażonymi orzeszkami laskowymi.



SALAD OF ENDIVES,
SLICED RED BEETROOT
AND WALNUTS, TOSSED WITH
A VODKA VINAIGRETTE

SAŁATKA Z CYKORII,
PLASTRÓW BURAKA
I ORZECHÓW WŁOSKICH
Z WINEGRETEM Z WÓDKI



- 1 medium sized beetroot
- 400 ml dry white wine
- 100 ml wine vinegar
- 20 g walnuts
- 1 spoon sugar
- 5 endive leaves
- 1 spoon dark chocolate, chopped
- a handful tender beetroot leaves

For the dressing:

- 25 g shallot
- 50 ml wine vinegar
- 30 ml vodka
- 5 g sharp mustard
- 40 ml olive oil
- 20 ml maple syrup
- salt and pepper to taste

Wrap the beetroot in aluminum foil and bake at 200°C for 2 hours. After baking, let the beetroot cool, peel and cut into paper-thin slices. Boil the wine and vinegar together, reduce the liquid by ½, then pour this mixture on the beetroot slices. Marinate 2 to 3 days.

Caramelize the sugar in a pan, add the walnuts, mix well until the nuts are covered with caramel, then place them on a sheet of oven paper. When they're cold break them into little pieces.

Blend all the ingredients for the salad dressing together.

On individual serving dishes arrange the endive leaves, beetroot slices, broken walnuts, chocolate and the beetroot leaves. Sprinkle 2–3 tablespoons dressing on top. Season with salt and pepper.

- 1 średniej wielkości burak
- 400 ml wytrawnego białego wina
- 100 ml octu winnego
- 20 g orzechów włoskich
- 1 łyżka stołowa cukru
- 5 listków cykorii
- 1 łyżka stołowa posiekanej gorzkiej czekolady
- garść listków botwinki

Dressing:

- 25 g szalotki
- 50 ml octu winnego
- 30 ml wódki
- 5 g ostrej musztardy
- 40 ml oliwy z oliwek
- 20 ml syropu klonowego
- sól i pieprz do smaku

Owijamy umytego buraka folią aluminiową i pieczemy 2 godziny w 200°C. Studzimy, obieramy i kroimy na bardzo cienkie plastry. Doprowadzamy do wrzenia wino z octem, redukujemy do ½ objętości i zalewamy pokrojone buraki. Marynujemy je 2–3 dni.

Karmelizujemy cukier na rozgrzanej patelni, wsypujemy orzechy, mieszamy, aby pokryły się karmelem, i układamy na papier do pieczenia. Po wystygnięciu łamiemy na małe kawałki.

Miksujemy ze sobą wszystkie składniki dressingu. Na talerzu układamy listki cykorii, plastry buraka, pokruszone karmelizowane orzechy, czekoladę i listki botwinki. Skrapiamy 2–3 łyżkami dressingu. Posypujemy solą i pieprzem.

HOT BEANS WITH TOMATO-FLAVOURED OIL AND CHERRY TOMATO CONFIT



- 200 g large white jaś beans
- 1 carrot
- 1 parsley root
- 2 stalks celery
- ½ onion
- 2 cloves garlic, peeled
- 2 bay leaves
- 5 grains allspice
- 500 g cherry tomatoes
- 1 red bell pepper
- 1 yellow bell pepper
- 150 ml olive oil
- 6 garlic cloves, unpeeled
- fresh thyme, rosemary and oregano, a handful of each

Soak the beans the night before. Next day wash in fresh water and place in a boiling pot. First add the parsley root and the carrot cut in half lengthwise, then the celery root, the onion, the peeled garlic cloves, bay leaves and allspice. Add a sufficient quantity of water, bring to a boil and simmer until the vegetables are tender.

Cut the cherry tomatoes in half, remove the cores with the seeds, and sieve these to extract the juice. Take 100 ml of this juice, mix with 50 ml olive oil, and season with salt and pepper.

Clean the bell peppers and cut them in medium pieces. Place these and the tomatoes on a baking dish, put an unpeeled, crushed clove of garlic here and there amongst the vegetables. Sprinkle with the thyme and rosemary, season with salt and pepper, add 100 ml olive oil and bake at 120°C for 3–4 hours. In individual serving dishes put 2 or 3 tablespoons of hot cooked beans, and some of the baked cherry tomatoes and bell peppers. Sprinkle generously with the tomato-flavoured olive oil and finish with a sprinkling of fresh oregano leaves.

CIEPŁA FASOLA JAŚ NA POMIDOROWEJ OLIWIE Z KONFITOWANYMI POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

- 200 g dużej białej fasoli jaś
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 2 gałązki selera naciowego
- ½ cebuli
- 2 obrane ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 500 g małych pomidorów
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 150 ml oliwy z oliwek
- 6 ząbków czosnku w łupinach
- po garści świeżego tymianku, rozmarynu i oregano

Fasolę moczymy przez noc, płuczemy i przekładamy do garnka. Dodajemy przekrojone na pół marchewkę i pietruszkę, a także seler naciowy, cebulę, obrany czosnek, liście laurowe i ziele angielskie. Zalewamy wodą i gotujemy do miękkości.

Pomidorki przekrawamy na pół i wydrążamy gniazda nasienne, które przekładamy na sito, aby odcedzić sok. Odlewamy 100 ml soku pomidorowego i łączymy z 50 ml oliwy oraz szczyptą soli i pieprzu.

Papryki czyścimy i kroimy w kostkę wielkości kęsa. Rozkładamy razem z pomidorami na blasze do pieczenia, a pomiędzy nimi rozmieszczamy zmiażdżone ząbki czosnku w łupinach. Posypujemy tymiankiem i rozmarynem, solimy, pieprzymy i zalewamy 100 ml oliwy. Konfitujemy warzywa 3–4 godziny w piekarniku nagrzanym do 120°C. Na każdy talerz nakładamy 2–3 łyżki stołowe fasoli, kilka pomidorków i papryczek. Skrapiamy obficie pomidorową oliwą i posypujemy listkami oregano.



ŁAZANKI WITH BOLETUS MUSHROOMS, SMOKED PRUNES AND CRANBERRY GASTRIQUE

ŁAZANKI Z PRAWDZIWKAMI I WĘDZONĄ ŚLIWKĄ Z ŻURAWINOWYM GASTRIQUE



For the Łazanki pasta
— 150 g buckwheat flour
— 2 tablespoons potato
starch
— 150 ml hot water
— salt, tip of a teaspoon

For the mushroom Sauce:
— 50 g shallot
— 4 tablespoons olive oil
— 250 g boletus
mushrooms
— 2 bay leaves
— 4 grains allspice
— 5 smoked prunes

*For the cranberry
gastrique:*
— 200 g cranberries
— 100 g sugar
— 50 ml dry white wine
— 50 ml wine vinegar
— 2 sprigs rosemary
— salt and pepper to taste
— a pinch cinnamon

Łazanki:
— 150 g mąki gryczanej
— 2 łyżki skrobi
ziemniaczanej
— 150 ml gorącej wody
— ½ łyżeczki soli

Sos grzybowy:
— 50 g szalotki
— 4 łyżki oliwy z oliwek
— 250 g borowików
— 2 listki laurowe
— 4 ziarna ziela
angielskiego
— 5 wędzonych śliwek

Gastrique:
— 200 g żurawiny
— 100 g cukru
— 50 ml białego
wytrawnego wina
— 50 ml octu winnego
— 2 gałązki rozmarynu
— sól i pieprz do smaku
— szczypta cynamonu

Combine the buckwheat with the potato starch and salt. Add water and mix well. Knead this dough for about 5 minutes. Cover it with a damp cloth and let it rest for 20 minutes. Now roll out the dough with a rolling pin until you have a thin sheet.

Cut out squares 2 x 2 cm in size. Cook them in boiling salted water until al dente.

Sauté the chopped shallot for about 5 minutes in olive oil, together with the allspice and bay leaves. Add the chopped prunes and season to taste with salt and pepper.

Place the cranberries in a pan, cover with the sugar, add the wine and vinegar. Simmer for 20–30 minutes with the spices and rosemary.

Remove these at the end of cooking.

Place the hot łazanki in individual serving dishes, smother them with the mushrooms and sprinkle the gastrique over the top.

Mąkę gryczaną mieszamy ze skrobią ziemniaczaną i solą. Wlewamy wodę i zagatamy ciasto. Wyrabiamy około 5 minut. Przykrywamy moką ściereczką i odstawiamy na 20 minut, a następnie cienko wałkujemy. Wykrawamy kwadraciki o boku 2 cm.

Gotujemy w osolonej wodzie (powinny być al dente).

Poszatowaną szalotkę przesmażamy około 5 minut na oliwie z zieleń angielskim i liśćmi laurowymi.

Dokładamy oczyszczone i pokrojone grzyby i smażymy kolejne 5 minut. Wrzucamy posiekane śliwki. Dodajemy sól i pieprz do smaku.

Żurawinę wrzucamy do garnka, zasypujemy cukrem, zalewamy winem i octem winnym.

Gotujemy 20–30 minut z dodatkiem przypraw i rozmarynu, który na koniec wyjmujemy.

Wykładamy gorące łazanki na płaskie talerze, przykrywamy grzybami i skrapiamy żurawinowym gastrique.



BREADED CELERY ROOT
CUTLETS WITH OREGANO
GREMOLADE
AND CASHEW NUT SAUCE
WITH MUSTARD



- a small celery root
- 2 tablespoons wheat flour
- 4–5 tablespoons water
- 1 cup breadcrumbs
- a few tender leaves of kale
- seed or olive oil for frying
- 100 g cashew nuts
- 150 ml vegetable stock
- 2–3 tablespoons sharp mustard
- salt and pepper to taste
- 3 tablespoons finely grated lemon rind
- 3 tablespoons oregano
- ½ clove of garlic

Wrap the celery root in aluminium foil and place in the oven at 200°C for 2 hours. Cool, peel and cut into 1–2 cm thick slices. Combine the flour, water and a pinch of salt. Coat the celery slices in the batter, and then in the breadcrumbs. Fry in seed or olive oil until they're golden.

Sauté the kale leaves for 1–2 minutes in olive oil. Season to taste with salt and pepper.

Blend the cashew nuts with the vegetable stock, mustard, salt and pepper. Gently heat this sauce. Prepare the gremolade by mixing the grated lemon rind with chopped oregano leaves and crushed garlic. On individual serving dishes place 2–3 spoonfuls of the cashew nut sauce, two celery cutlets and a few sautéed kale leaves. Arrange the gremolade around the edge.

KOTLECICKI Z SELERA
Z GREMOLATĄ Z OREGANO
I MUSZTARDOWYM
SOSEM Z ORZECHÓW
NERKOWCA

- 1 mały seler
- 2 łyżki stołowe mąki pszennej
- 4–5 łyżek stołowych wody
- 1 szklanka bułki tartej
- kilka listków młodego jarmużu
- olej lub oliwa z oliwek do smażenia
- 100 g orzechów nerkowca
- 150 ml wywaru warzywnego
- 2–3 łyżki ostrej musztardy
- sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki drobno startej skórki cytryny
- 3 łyżki oregano
- ½ ząbka czosnku

Owijamy seler folią aluminiową i pieczemy 2 godziny w 200°C. Studzimy, obieramy i kroimy na plastry grubości 1–2 cm. Mąkę łączymy z wodą i szczyptą soli. Plastry selera maczamy w przygotowanym cieście i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na złoto na oleju lub oliwie z oliwek.

Jarmuż przesmażamy 1–2 minuty na oliwie. Solimy i pieprzymy.

Miksujemy orzechy nerkowca z wywarem warzywnym, musztardą, solą i pieprzem. Przygotowany w ten sposób sos lekko podgrzewamy. Robimy gremolatę: mieszamy skórkę cytryny z posiekanym oregano i roztartym czosnkiem. Na każdy talerz wylewamy po 2–3 łyżki sosu z orzechów, wykładamy po dwa kotleciki i po kilka listków usmażonego jarmużu. Posypujemy dookoła gremolatą.



CABBAGE ROLLS WITH FAVA BEANS, DRY MUSHROOMS AND HULLED BARLEY WITH PARSELY PURÉE WITH PARSELY PURÉE

GOŁĄBKI Z BOBEM, SUSZONYMI GRZYBAMI I PĘCZAKIEM NA PURÉE Z PIETRUSZKI



- 6 blanched green cabbage leaves
- 400 g fava beans
- 400 g hulled barley
- 50 g partially dried boletus mushrooms
- 600 ml vegetable stock
- 400 g parsley root
- 100 g shallot
- 6 tablespoons olive oil
- 160 ml dry white wine
- 30 g horseradish
- salt and pepper to taste
- dill for garnishing

Boil the fava beans, barley and mushrooms separately. Now combine them and season to taste with salt and pepper. Prepare the cabbage leaves by removing 3–5 cm at the stalk end. Put 2–3 tablespoons fava bean filling at the base of each cabbage leaf, fold the edges inwards and roll to close. Place the rolls in a baking dish, pour 500 ml vegetable stock on them and bake at 180°C for 10 minutes.

Steam the parsley root until tender.

Sauté the shallot in three tablespoons olive oil.

Add 100 ml wine, salt and pepper, and the cooked parsley root. Blend until you have a smooth cream. Put through a fine-meshed sieve, and allow to rest in a warm place.

Bring 100 ml vegetable stock to the boil with 60 ml wine. Add the horseradish, season to taste with salt and pepper, and place in a pan. Add three tablespoons olive oil and blend on the surface, to produce foam. On individual serving dishes place a big spoonful parsley root purée, a cabbage roll and the horseradish foam. Garnish with dill.

- 6 blanszowanych liści kapusty włoskiej
- 400 g bobu
- 400 g pęczaku
- 50 g lekko podsuszonych prawdziwków
- 600 ml wywaru warzywnego
- 400 g korzenia pietruszki
- 100 g szalotki
- 6 łyżek stołowych oliwy z oliwek
- 160 ml białego wytrawnego wina
- 30 g chrzanu
- sól i pieprz do smaku
- koperki do dekoracji

Bób, pęczak i grzyby gotujemy osobno, a następnie mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem. Odcinamy 3–5 cm z dołu każdego liścia kapusty. Nakładamy po 2–3 łyżki nadzienia z bobu na dolną część każdego liścia, zaginamy boki liścia do środka i rolujemy gołąbki. Układamy je ciasno w żaroodpornym naczyniu, zalewamy 500 ml wywaru i pieczemy 10 minut w 180°C.

Pietruszkę gotujemy na parze do miękkości. Posiekaną szalotkę przesmażamy na 3 łyżkach oliwy. Dodajemy 100 ml wina, sól, pieprz i ugotowaną pietruszkę, po czym miksujemy na gładką masę, przecieramy przez gęste sito i odstawiamy w ciepłe miejsce. Doprowadzamy do wrzenia 100 ml wywaru warzywnego z 60 ml wina. Dodajemy chrzan oraz sól i pieprz, a następnie przekładamy do miseczki. Dodajemy 3 łyżki oliwy i ręcznym blenderem miksujemy po powierzchni, aż powstanie pianka. Na każdy talerz nakładamy dużą łyżkę pietruszkowego purée, gołąbek i piankę chrzanową. Dekorujemy koperkiem.

USZKA DUMPLINGS STUFFED WITH RASPBERRY JAM IN A BEER SAUCE



For the sauce:

- 500 ml light beer or honey lager
- 200 g brown sugar

For the jam:

- 500 g raspberries
- 120 g xylitol, or 150 g sugar
- ½ teaspoon pectin

For the dough:

- 75 g wheat flour
- 35 ml hot water
- 1 pinch of salt

Put the sugar in a pan, pour the beer over it and simmer on a low fire, reducing by ⅓.

Prepare the jam: mix the raspberries, the xylitol and the pectin in a pan, bring to a boil and simmer for 5 minutes. Put the jam in sterilized pots.

Make a dough with the flour, water and salt. Cover with a cloth and allow to rest for 15–20 minutes.

Roll out with a rolling pin until you have a thin sheet of dough. Cut out rounds 7 cm in diameter. On each round place a teaspoon raspberry jam. Moisten the edges of the rounds with a drop of water, glue the edges together and join the two ends. Boil them in salted water until they rise to the surface. Serve them with the beer sauce and a little raspberry jam.

USZKA NADZIEWANE KONFITURĄ MALINOWĄ W PIWNYM SOSIE

Sos:

- 500 ml piwa miodowego bądź jasnego
- 200 g brązowego cukru

Konfitura:

- 500 g malin
- 120 g ksylitolu bądź 150 g cukru
- ½ łyżeczki pektyny

Ciasto:

- 75 g mąki pszennej
- 35 ml gorącej wody
- szczypta soli

Cukier wsypujemy do garnka, zalewamy piwem i gotujemy na małym ogniu, aż pozostanie ⅓ płynu. Przygotowujemy konfiturę: maliny, ksylitol i pektynę mieszamy w garnku, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 5 minut. Przekładamy do wyparzonych słoiczków.

Zagniatamy mąkę z wodą i solą. Odstawiamy ciasto na 15–20 minut pod wilgotną ściereczką, aby odpoczęło, a po tym czasie cienko wałkujemy. Wykrawamy krążki o średnicy 7 cm. Na środek każdego krążka nakładamy łyżeczkę konfitury malinowej. Brzegi zwilżamy wodą i skleamy na kształt pierogów. Następnie dwa przeciwległe rogi pierożka skleamy ze sobą, aby powstało uszka. Gotujemy uszka w osolonej wodzie, aż wypłyną. Podajemy z sosem piwnym i odrobiną konfitury.



FRUIT AND VEGETABLES

If Isaac Newton had lived in Poland, it would probably have been a kronselka apple that fell on his head. Or a green papierówka. Had he been particularly lucky, it might have been a pink-fleshed malinówka apple. Apples are Poland's pride, in fact this country is one of the world's biggest apple producers. Apart from today's strains, on the market we also find old species, which are increasingly appreciated thanks to their rich and unusual flavour. Special environmental conditions positively influence the apple's quality and flavour, and this is especially true for the apples grown in the large fruit orchards near Łącko, in the region of Podhale, or in Grójec in the region of Masovia, both of which are on the PGI (Protected Geographical Indications) list. The same recognition has been given to other Polish fruits, including Szydłów prunes and Kaszuby (kaszebskô malëna) strawberries. The flavour of these strawberries is held by many to be unrivalled. In the list of protected UE produce, we also find the nadwiślańska cherry, fasola korczyńska beans from Wrzawy, and piękny jaś from the Dunajec Valley. The abundance of fruit and vegetables is one of the reasons why there are so many methods to preserve them, including smoking – suska sechłońska prunes, for example, are cold-smoked. The village of Sechna is where this process is done best. Fruit and vegetables on the other hand lend themselves to many types of preparations: from preserves fried at length, to vegetable accompaniments to meat dishes, such as cold-preservedćwikła beetroots with horseradish, and on to all the pickles and foods preserved in brine, which make it possible to sample this produce during the cold months, too. In winter, people also used to consume roots and tubers, such as beetroots, turnips, swedes, parsnips, salsify and Jerusalem artichokes. Today all these vegetables are coming back to Polish tables and offering an alternative to potatoes. Leaving aside agricultural produce, the forest also gives us so many treasures: elderberries, cowberries and aromatic mushrooms, without which it would be difficult to imagine dishes such as the uszka dumplings served on Christmas Eve, or the famous Polish mushroom soup.

WARZYWA I OWOCE

Gdyby Isaac Newton żył w Polsce, na głowę spadłaby mu pewnie kronselka. Albo zielona papierówka. A gdyby miał wyjątkowe szczęście – słodka malinówka o różowym miąższu. Jabłka to duma Polski, jest ona jednym z największych ich producentów. W handlu, oprócz współczesnych odmian, nadal są dostępne odmiany stare, coraz bardziej doceniane z powodu bogactwa i różnorodności smaku. Ze względu na wyjątkowe warunki otoczenia, wpływające na jakość i smak owoców, jabłka uprawiane w rozległych sadach w okolicy podhalańskiego Łącka czy leżącego na Mazowszu Grójca zostały wpisane na listę produktów o Chronionym Oznaczeniu Geograficznym. Podobny status zyskały też inne owoce – śliwki szydłowskie i truskawki kaszubskie (kaszebskô malëna), których smak – według wielu – nie ma sobie równych. Na unijnych listach produktów chronionych znalazły się także wiśnia nadwiślańska czy fasole wrzawska, korczyńska i piękny jaś z Doliny Dunajca. Obfitość owoców i warzyw była przyczyną wypracowania różnorodnych sposobów ich konserwacji, na przykład poprzez wędzenie, jak to ma miejsce w przypadku suski sechłońskiej – suszonych w zimnym dymie śliwek (z ich produkcji słyną okolice Sechny). Z warzyw i owoców powstaje też wiele przetworów – od długo smażonych powideł, przez dodatki do mięs, takie jak ćwikła z chrzanem, po marynaty i kiszonki; wystarczy tu wspomnieć o kiszonych ogórkach, które od dawnych czasów pozwalają w zimne dni cieszyć się zebranymi w lecie plonami. Zimą sięgano również po warzywa korzeniowe oraz bulwy: buraki, rzepę, brukiew, pasternak, skorzonere czy topinambury. Dzisiaj wszystkie te produkty wracają na polskie stoły jako alternatywa dla ziemniaków. Prócz warzyw i owoców z upraw wielkim kulinarnym skarbem są dary lasu – dzikie owoce, takie jak jagody czy borówki, a także aromatyczne leśne grzyby, bez których trudno sobie wyobrazić wigilijne uszka albo zupę grzybową.



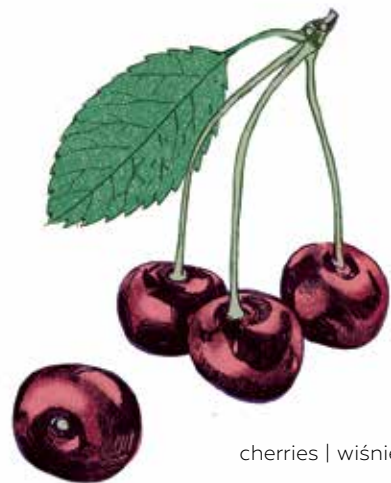
boletus mushrooms | borowiki



swede | brukiew



blueberries | jagody



cherries | wiśnie



kronselka apple | kronselki



beans | fasola



strawberries | truskawki



plums | śliwki





86

VEGETABLE BROTH AND DUMPLINGS
STUFFED WITH CHANTERELLE
MUSHROOMS AND MAZURIANO CHEESE

BULION WARZYWNY Z USZKAMI
NADZIEWANYMI KURKAMI
I OWCZYM SEREM

88

LENIWE DUMPLINGS
WITH GARLIC AND SAGE-FLAVOURED
BROWN BUTTER

WYTRAWNE LENIWE
Z PALONYM MASŁEM
CZOSNKOWO-SZAŁWIOWYM

90

BAKED COD WITH THYME-FLAVOURED
PUMPKIN PURÉE

DORSZ ZAPIEKANY POD PURÉE
DYNIOWO-TYMIANKOWYM

92

PROZIAKI BREADS WITH BOLETUS
MUSHROOM SAUCE

PROZIAKI NA DROŻDŻACH
Z SOSEM Z BOROWIKÓW

94

WHITE COUNTRY BREAD CROSTINI
WITH RANCID WHITE CHEESE
AND COWBERRY JAM

CROSTINI Z BIAŁEGO WIEJSKIEGO
CHLEBA ZE ZGLIWIAŁYM SEREM
I KONFITURĄ Z BORÓWEK

96

BAKED BEETROOT SALAD WITH
BALSAMIC VINEGAR
AND STRAWBERRIES

SALAŃKA Z BURAKÓW PIECZONYCH
W OCCIE BALSAMICZNYM
Z TRUSKAWKAMI

98

AUBERGINE CAPONATA STEW
WITH SQUASH, HEIRLOOM
TOMATOES AND WALNUTS

CAPONATA Z KABACZKIEM,
POMIDORAMI MALINOWYMI
I ORZECHAMI WŁOSKIMI

100

CRISP FRIED SQUID AND SMELT
SERVED WITH A CUCUMBER
AND RADISH SALAD

CHRUPIĄCE KALMARY I STYNKI
PODAWANE Z MIZERIĄ Z OGÓRKÓW
I RZODKIEWEK



MARYSIA PRZYBYSZEWSKA

“I inherited my passion for the culinary art from my family. I grew up in a home where the kitchen was the most important room of all. At times I have the impression that the kitchen stove is on day and night there. My mother is forever discovering new flavours and experimenting with new ingredients. It was thanks to her, and also to my aunt and grandmother – whose pierogi are unrivalled – that I developed this consuming passion for cooking.

For many years I was a vegetarian (but today my diet also includes fish), and it was in harmony with the precepts of that cuisine that I prepared dishes for the breakfasts I organized in a number of cafes and restaurants of Warsaw. I love the moment when people sit down at the table, pass food from one to another, and discuss what they like.

I am a photographer by profession, but when a few years ago my friends asked me to run a kitchen in a bistrot they were just starting up, I immediately agreed. I realized that it was going to be hard work, yet nothing could have pleased me more. I recently went through a 3 ½ month training course at Copenhagen’s Noma restaurant, and this proved to be one of the most significant experiences I’ve ever had. In the kitchen I give prime importance to vegetables, and what grows wild. I think that a return to the woods and to long-forgotten plants allows us to turn over a new leaf in the field of cookery, and also gives us the chance to eschew artificial and unhealthy ingredients. I love using traditional recipes, handed down from generation to generation. I always keep a notebook by my side which is chock-full of notes taken by my grandmother and her friends. This is the most precious cookbook I have.”

„Pasję gotowania wyniosłam z domu, w którym najważniejszym miejscem zawsze była kuchnia. Czasem mi się wydaje, że cztery palniki pracują tam na okrągło. Mama wciąż odkrywa nowe smaki, testuje nowe produkty. To właśnie ona, wraz z moją babcią i ciotką, której pierogi i konfitury nie mają sobie równych, sprawiły, że gotowanie stało się moją miłością absolutną.

Przez wiele lat byłam wegetarianką (dziś w mojej diecie są obecne ryby) i w ten sposób karmiłam również ludzi na organizowanych przeze mnie śniadaniach w kilku warszawskich kawiarniach i restauracjach. Uwielbiam moment, gdy wszyscy siedzą razem przy stole, podają sobie jedzenie i rozmawiają o tym, co im smakuje.

Z zawodu jestem fotografem, ale gdy kilka lat temu znajomi zaproponowali mi poprowadzenie kuchni w nowo otwieranym bistro, natychmiast się zgodziłam. Zdawałam sobie sprawę, że jest to ciężka, fizyczna praca, a jednak wiedziałam, że nic nie będzie sprawiało mi większej przyjemności. Niedawno wróciłam z trzyipółmiesięcznego stażu w kopenhaskiej Nomie i to było jedno z najciekawszych doświadczeń w moim życiu. W kuchni stawiam na warzywa i dziko rosnące zioła. Uważam, że powrót do lasu i dawno zapomnianych roślin jest przełomem w gotowaniu i szansą na pozbycie się z kuchni sztucznych i niezdrowych składników. Lubię korzystać z tradycyjnych receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Jestem w posiadaniu zeszytu pełnego notatek mojej babci i jej przyjaciółek – jest to dla mnie najcenniejsza książka kucharska”.

VEGETABLE BROTH AND DUMPLINGS STUFFED WITH CHANTERELLE MUSHROOMS AND MAZURIANO CHEESE

BULION WARZYWNY Z USZKAMI NADZIEWANYMI KURKAMI I OW CZYM SEREM



- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|
| <i>For the broth:</i> | — pinch of salt | |
| — 3–4 carrots | — 100 ml boiling water | |
| — 2 parsley roots | — 15 g butter | |
| — ½ celery root | | |
| — 2 leeks (white parts) | <i>For the mushroom stuffing:</i> | |
| — a few sprigs rosemary | — 200 g fresh or frozen | |
| — 2–3 cloves of garlic | chanterelle mushrooms | |
| — 1 onion | — 2 shallots | |
| — salt and pepper to taste | — 2 tablespoons butter | |
| — 2 tablespoons olive oil | — 3 tablespoons grated | |
| | Mazuriano sheep cheese, | |
| | or any other sheep cheese | |
| <i>Dough for the uszka:</i> | — salt and pepper | |
| — 150 g type 450 pasta | | |
| flour | | |

Clean the vegetables, cut in half and place in an oven dish. Add the rosemary sprigs and garlic. Pour over the oil and add pepper. Bake in a preheated oven at 240°C for about 35 minutes. Put the vegetables in a pot and add 2 l water. Boil for 1 ½–2 hours (the longer you cook, the better) with a tablespoon of olive oil. Drain broth through a sieve. Add extra water, to have 2 l of liquid.

Prepare the uszka: sieve flour and salt. Mix the butter with boiling water and add gradually to the flour. Place dough on a pastry board and knead thoroughly, adding more flour as required. The dough should be soft and easy to roll out.

Prepare the stuffing: sauté the chopped mushrooms with the chopped shallots till golden, remove from fire, mix with the cheese and add salt and pepper. Sprinkle the dough with flour and roll out with a rolling pin until you have a thin sheet.

With a 4 cm wide mould cut out rounds and on each put half a teaspoon of stuffing. Now seal by glueing the edges together, and shape the uszka. Boil for 1–2 minutes in salted boiling water. Serve with the hot broth.

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|--|
| <i>Bulion:</i> | — 100 ml wrzącej wody | |
| — 3–4 marchewki | — 15 g masła | |
| — 2 pietruszki | | |
| — ½ korzenia selera | <i>Farsz grzybowy:</i> | |
| — 2 pory (białe części) | — 200 g świeżych | |
| — kilka gałązek rozmarynu | lub mrożonych kurek | |
| — 2–3 ząbki czosnku | — 2 szalotki | |
| — 1 cebula | — 2 łyżki masła | |
| — sól i pieprz do smaku | — 3 łyżki startego sera | |
| — 2 łyżki oliwy | mazuriano lub pecorino | |
| | — sól, pieprz | |

- Ciasto na uszka:*
- 150 g mąki (typ 450)
 - szczypta soli

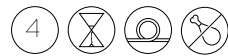
Warzywa myjemy, kroimy na pół i układamy w żaroodpornym naczyniu. Dodajemy rozmaryn i czosnek. Polewamy oliwą, posypujemy solą i pieprzem. Pieczemy około 35 minut w 240°C, następnie wrzucamy do garnka i zalewamy 2 l wody. Gotujemy 1,5–2 godziny (im dłużej, tym lepiej) z dodatkiem łyżki dobrej oliwy. Bulion przecedzamy na drobnym sicie, dopełniamy gorącą wodą, aby uzyskać 2 l płynu.

Przygotowujemy ciasto: mąkę przesiewamy z solą. Masło mieszamy z wrzącą wodą i dodajemy stopniowo do mąki. Przekładamy ciasto na stolnicę i energicznie zagniatamy, podsypując mąką (ma być miękkie i powinno się łatwo wałkować).

Robimy farsz: posiekane kurki podsmażamy na patelni z pokrojonymi w drobną kostkę szalotkami, a gdy lekko się zrumienią, zdejmujemy z ognia, mieszamy z serem mazuriano i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Ciasto podsypujemy mąką i cienko wałkujemy. Foremką o średnicy około 4 cm wykrawamy kółka i na każde nakładamy ½ łyżeczki farszu. Następnie składamy kółka i zlepimy brzegi. Skrajne końce łączymy ze sobą, tworząc uszka. Gotujemy je 1–2 minuty w osolonej wodzie. Podajemy z gorącym bulionem.

LENIWE DUMPLINGS WITH GARLIC AND SAGE-FLAVOURED BROWN BUTTER



For the Leniwe:

- 450 g white quark cheese
- 3–4 eggs
- 200 g flour
- 30 g butter
- salt to taste

Brown butter

- 200 g butter
- a few sage leaves
- 2 cloves garlic

Combine the quark cheese with the eggs and butter, and season to taste with salt. Place on a pastry board, pour the flour over it. Knead and make thin oblong shapes with the dough, which should be a little sticky. Cut into pieces and cook in boiling salted water. Heat the butter in a pan, preferably a clear-bottomed pan, so that you can watch the cooking process. When the butter is a golden brown in colour, add the garlic and the sage leaves and immediately pour off into a cold bowl. Drain the Leniwe, and serve them doused in the flavoured brown butter.

WYTRAWNE LENIWE Z PALONYM MASŁEM CZOSNKOWO- -SZAŁWIOWYM

Leniwe:

- 450 g twarogu
- 3–4 jajka
- 200 g mąki
- 30 g masła
- sól do smaku

Palone masło:

- 200 g masła
- kilka listków szalwii
- 2 ząbki czosnku

Twaróg mieszamy z jajkami i masłem, doprawiamy solą do smaku. Masę wykładamy na stolnicę i podsypujemy mąką. Formujemy wałeczki, które powinny być lekko kleiste, kroimy na małe kawałki i wrzucamy na gotującą się osoloną wodę. Masło rozgrzewamy na patelni, najlepiej z jasnym dnem, aby kontrolować proces palenia. Gdy uzyska złotobrazowy kolor, dodajemy czosnek oraz szalwię i od razu przelewamy do zimnego naczynia. Leniwe odcedzamy z wody. Polewamy gorącym masłem.



BAKED COD WITH THYME-FLAVOURED PUMPKIN PURÉE

- 500 g codfish fillets
- rapeseed or camelina oil for frying

Purée

- 2 small Naples squashes
- 1 packet of ricotta cheese
- 3 tablespoons butter
- a few sprigs thyme
- 6 tablespoons grated parmesan cheese

Season the codfish fillets with salt and pepper, sauté in a little oil for about 3 minutes on both sides, then place them side by side in an oven dish.

Cook the squashes for approx. 10 minutes, until tender, drain and squash them with a meat tenderizer. Add a few tablespoons ricotta and butter, alternating between the two, and then the thyme leaves. Now add half of the grated parmesan.

Mix well. Spoon the purée on the browned codfish fillets, sprinkle the remaining parmesan over them, and bake in the oven at 200°C for 20 minutes.

DORSZ ZAPIEKANY POD PURÉE DYNIOWO- -TYMIANKOWYM



- 500 g dorsza
- olej rzepakowy lub rydzowy do smażenia

Purée:

- 2 małe dynie piżmowe
- 1 opakowanie serka ricotta
- 3 łyżki masła
- kilka łyżeczek tymianku
- 6 łyżek parmezanu

Filety z dorsza posypujemy solą i pieprzem, obsmażamy około 3 minut z każdej strony na niewielkiej ilości oleju, układamy ciasno w naczyniu do zapiekania.

Dynie gotujemy około 10 minut, aż staną się miękkie, odcedzamy i ubijamy tłuczkiem, dodając na przemian po łyżce ricotty i masła, a także listki tymianku. Na koniec dodajemy połowę parmezanu i jeszcze raz dokładnie mieszamy przygotowane purée. Wykładamy je na usmażone filety z dorsza, posypujemy resztą sera. Zapiekamy potrawę około 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C.

PROZIAKI BREADS WITH BOLETUS MUSHROOM SAUCE



- 400 g flour
- 50 g yeast
- 1 egg
- 150 ml milk
- a pinch of salt
- 1 teaspoon sugar
- 200 g dry boletus mushrooms
- 150 ml double cream
- 1 red onion
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- parsley leaves

Crumble the yeast with the sugar and let it rest while it gets activated. Heat the milk to room temperature. In a bowl place the flour, yeast, eggs, milk and salt. Knead this dough and let it rise. Then pull off a piece at a time and shape into small round breads. Place the breads on a dry oven dish, and bake at 200°C for 5–10 minutes, turning them when necessary.

Soak the mushrooms in hot water for 5–10 minutes, then blend. In a small pan sauté the red onion with one tablespoon balsamic vinegar. Add the mushrooms, salt and pepper to taste, and sprinkle with parsley. Serve the hot proziaki breads together with the sauce.

PROZIAKI NA DROŻDŻACH Z SOSEM Z BOROWIKÓW

- 400 g mąki
- 50 g drożdży
- 1 jajko
- 150 ml mleka
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru
- 200 g suszonych borowików
- 150 ml gęstej śmietany
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka octu balsamicznego
- natka pietruszki do posypania

Drożdże rozcieramy z cukrem i odstawiamy, aby „ruszyły”. Mleko podgrzewamy do temperatury pokojowej. Do naczynia wsypujemy mąkę, dodajemy drożdże, jajko, mleko i sól. Wyrabiamy ciasto i odstawiamy do wyrośnięcia, a następnie odrywamy po kawałku i formujemy małe placki. Układamy je na suchej blasze, pieczemy 5–10 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C, po czym odwracamy na drugą stronę.

Borowiki moczymy w gorącej wodzie (5–10 minut) i blendujemy. W rondelku szklimy czerwoną cebulę z łyżką octu balsamicznego. Dodajemy grzyby, sól i pieprz do smaku oraz śmietanę. Sos przekładamy do małej miski, posypujemy drobno posiekaną pietruszką i podajemy z gorącymi proziakami.



WHITE COUNTRY BREAD
CROSTINI WITH RANCID
WHITE CHEESE AND
COWBERRY JAM

CROSTINI Z BIAŁEGO
WIEJSKIEGO CHLEBA
ZE ZGLIWIAŁYM SEREM
I KONFITURĄ Z BORÓWEK



- 400 g white quark cheese
- 2 tablespoons butter
- a few slices white country bread

For the jam:

- 750 g cowberries
- 1 cup sugar

Crumble the cheese and let it rest for a few days at room temperature until it goes off – i.e., it is light yellow and slimy, and gives off an intense aroma. Fry this cheese in butter. It will melt immediately and the strong odour will disappear. You can add caraway seeds, or any other herb you like.

Put the cowberries in a pan, cover with a layer of sugar, and simmer for 10 minutes, stirring gently. Toast the slices of white bread in the oven. Serve with the hot cheese and the jam.

Put the remaining jam in jars and pasteurize for approx. 20 minutes.

- 400 g białego twarogu
- 2 łyżki masła
- kilka kromek białego wiejskiego chleba

Konfitura:

- 750 g czerwonych borówek leśnych
- 1 szklanka cukru

Twaróg kruszymy i pozostawiamy na kilka dni w temperaturze pokojowej, by zgłiwiał, czyli lekko zżółkł i stał się mazisty, a także zaczął wydzielać intensywny zapach. Zgłiwiały ser smażymy na maśle (topi się błyskawicznie, a intensywny zapach ustępuje). Możemy dodać do smaku kminek lub dowolne zioła.

Borówki wrzucamy do garnka, zasypujemy cukrem i dusimy około 10 minut, delikatnie mieszając. Kromki białego chleba podpiekamy w piekarniku. Podajemy z gorącym serem i konfiturą.

Resztę konfitury przekładamy do słoików i pasteryzujemy około 20 minut.

BAKED BEETROOT
SALAD WITH BALSAMIC
VINEGAR
AND STRAWBERRIES



- 4–5 large beetroots
- 300 g strawberries
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 2 tablespoons maple syrup
- salt and pepper to taste
- olive oil
- a few rucola and lettuce leaves
- pine nuts to garnish

Cut the beetroots into sections and place them in a bowl. Mix the balsamic vinegar with the maple syrup, salt, pepper and two tablespoons olive oil. Soak the beetroots in this mixture, then place them on a baking dish and bake at 240°C for about one hour. Cut the strawberries and put them in the bowl where you soaked the beetroots. When the beetroots are done, mix them with the strawberries and arrange them on a bed of rucola and lettuce leaves, then sprinkle with olive oil. Garnish the salad with the pine nuts.

SAŁATKA Z BURAKÓW
PIECZONYCH W OCCIE
BALSAMICZNYM
Z TRUSKAWKAMI

- 4–5 dużych buraków
- 300 g truskawek
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 2 łyżki syropu klonowego
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek
- kilka liści rukoli i sałaty
- orzeszki pinii do posypania

Buraki kroimy na ćwiartki i wkładamy do miski. Ocet balsamiczny mieszamy z syropem klonowym, solą, pieprzem i dwiema łyżkami oliwy. Macerujemy w nim buraki, a następnie układamy na blasze i pieczemy około godziny w 240°C. Truskawki kroimy, wrzucamy do miski po burakach. Gdy te się upieką, mieszamy je z truskawkami i układamy na skropionej oliwą rukoli i sałacie. Posypujemy orzeszkami pinii.



AUBERGINE CAPONATA STEW WITH SQUASHES, HEIRLOOM TOMATOES AND WALNUTS

CAPONATA Z KABACZKIEM, POMIDORAMI MALINOWYMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI



- 2 aubergines
- 3–4 shallots
- 2–3 cloves garlic
- 6 heirloom tomatoes, or similar
- 1 medium round squash, or substitute one zucchini
- 1 handful walnuts
- 1 handful large caper fruits and black olives
- oregano leaves
- olive oil
- salt and pepper to taste
- 1 teaspoon cane sugar

Dice the vegetables and sauté in olive oil. Start with the aubergines, then add the garlic and shallots, the caper fruits and olives, and finally the squash and the walnuts. Simmer. When some of the water has evaporated, add the tomatoes and oregano leaves, salt, pepper and sugar to taste. Allow to stew for 10 minutes. Serve with focaccia bread.

- 2 bakłażany
- 3–4 szalotki
- 2–3 ząbki czosnku
- 6 dużych malinowych pomidorów
- 1 średni kabaczek lub cukinia
- garść blanszowanych orzechów włoskich
- garść dużych kaparów z ogonkami i czarnych oliwek
- listki oregano
- oliwa
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka brązowego cukru

Warzywa kroimy w kostkę, smażymy na oliwie; zaczynamy od bakłażana, następnie dodajemy czosnek i szalotkę, kapary i oliwki oraz kabaczek i orzechy. Gdy woda, która się wydzieli, trochę odparuje, dodajemy pomidory oraz listki oregano, sól, pieprz i cukier do smaku. Dusimy 10 minut. Podajemy z crostini lub focaccią.

CRISP FRIED SQUID AND SMELT SERVED WITH A CUCUMBER AND RADISH SALAD



- 300 g squid, cleaned and sliced into rounds
- 300 g smelt or herring
- flour to fry the fish
- flakes of salt
- pepper
- oil for frying
- 2 cucumbers
- 6 radishes
- 200 ml double cream
- 1 teaspoon wine vinegar
- salt and pepper to taste
- dill
- lemon

Season the squid and smelt or herring with salt and pepper, coat in flour and fry in boiling oil for 3–4 minutes, on both sides. Now place on kitchen paper to dry off.

Grate the cucumbers and radishes with a mandoline grater*, season with salt, pepper and vinegar, and mix with the thick cream and chopped dill.

Serve this salad with the fried squid and smelt garnished with lemon sections.

* Kitchen utensil for slicing and shredding vegetables

CHRUPIĄCE KALMARY I STYNKI PODAWANE Z MIZERIĄ Z OGÓRKÓW I RZODKIEWEK

- 300 g oczyszczonych i pokrojonych w krążki kalmarów
- 300 g stynek lub śledzi
- mąka do obtaczania
- płatki soli
- pieprz
- oliwa do smażenia
- 2 zielone ogórki
- 6 czerwonych rzodkiewek
- 200 ml śmietany 36%
- 1 łyżeczka octu winnego
- sól i pieprz do smaku
- koper
- cytryna

Kalmary i stynki (lub śledzie) posypujemy solą i pieprzem, obtaczamy w mące, smażymy na gorącej oliwie 3–4 minuty z obu stron, układamy na papier, żeby wchłonął nadmiar tłuszczu.

Ogórki i rzodkiewki ścieramy na mandolinie*, doprawiamy solą, pieprzem i octem, mieszamy z gęstą śmietaną i posiekanym koperkiem. Podajemy z kalmarami i stynkami (śledziami) oraz z cząstkami cytryny.

* Urządzenie do cienkiego krojenia warzyw.



DAIRY
PRODUCTS

A piece of quark cheese, sampled with lime blossom honey or sharp radishes, reminds us of breakfast when we were kids – a commodity which cannot be exported. Without this cheese you can't make pierogi, gzik for potatoes, or the traditional Easter Pascha, and not even the renowned Wielkopolska cheese, which in recent years has also made it onto the list of PGI (Protected Geographical Indications) products. Quark cheese is only one transformation milk undergoes before reaching the kitchens. A curiosity, especially for Europeans of the southern countries, is sour milk and buttermilk, which is a by-product of butter and makes a refreshing drink on hot days. Although Poland isn't as famous for its cheeses as France and Italy, some have been singled out for their excellence. Let's mention two sheep's milk cheeses from the region of Podhale: bryndza and oscypek. Podhale bryndza, the first to reach the UE list of PDO (Protected Designation of Origin) products, is a soft creamy, off-white cheese. It's salty and has a strong flavour, because the sheep graze on mountain pastures. Bryndza connoisseurs say the best flavoured cheeses are produced in September. After heating the milk, rennet is added. Once the curd has separated from the whey, it is processed by hand and placed on mats to drain off. This cheese is matured for up to 20 days, and is called bundz. Crumbled bundz is used to make bryndza. Oscypek is a smoked cheese, also produced from sheep's milk (sometimes with cow's milk), but only from May to September. The curd that's collected after the whey has run off is shaped by hand like a spool, then moistened in salted water and allowed to rest in the attics of the mountain houses. Finally, the cheeses are cold-smoked to preserve them – oscypek cheeses will keep for months. Redykołka, made with cow's milk, is treated in a similar fashion. In a not distant future, perhaps, Polish cheeses will also receive recognition abroad. In Poland today small cottage industry dairies are coming up again, which produce cheese made with traditional methods using rennet. Amongst these are the koryciński cheese, traditionally produced in the Podlasie region, or the chłopczyk from Słupsk, which tastes like French camembert.

MLEKO
I NABIAŁ

Kawałek białego, słodkiego twarogu, czy to z odrobiną lipowego miodu, czy ze szczypiącą język rzodkiewką, przywodzi na myśl smak śniadań z dzieciństwa, niemalże nie do odnalezienia poza granicami Polski. Bez twarogu trudno o dobry farsz do pierogów, gzik do ziemniaków czy tradycyjną wielkanocną paschę, a także o wielkopolski przysmak – smażony ser, który od kilku lat znajduje się na liście produktów o Chronionym Oznaczeniu Geograficznym. Twaróg jest tylko jedną z wielu form, w jakich mleko pojawia się w polskich kuchniach. Ciekawostką mogą być fermentowane napoje mleczne, na przykład zsiadłe mleko czy otrzymana podczas produkcji masła maślanka, przynoszące orzeźwienie w gorące dni. Choć Polska nie słynie z serów, kilka z nich zostało dostrzeżonych, między innymi wytwarzane na Podhalu sery z mleka owczego – bryndza i oscypek. Bryndza, która jako pierwszy polski produkt została wpisana do unijnego rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia, jest miękkim serem o białokremowej barwie. Ma słony, pikantny smak, który zależy od tego, co jedzą owce na górskich halach – koneserzy twierdzą, że najlepsza jest wrześniowa. Po podgrzaniu mleka zaprawia się je podpuszczką, a gdy masa serowa oddzieli się od serwatki, jest wybierana, ręcznie ugniata i układana na płachtach płótna do odcieknięcia. Uformowany ser dojrzewa kilka do kilkunastu dni i nazywa się bundzem. Z rozdrobnionego, wymieszanego z solą bundzu powstaje bryndza. Oscypek to z kolei ser wędzony, także wytwarzany z owczego mleka (czasem z nieznacznym dodatkiem krowiego), ale tylko od maja do września. Wybrana z serwatki masa twarogowa, ręcznie formowana we wrzeciono, jest moczona w solance, a następnie odkładana pod dachem górskich bacówek. Tam wędzi się w zimnym dymie, który konserwuje oscypki. W podobny sposób powstaje redykołka – ser z mleka krowiego. W Polsce od kilku lat odradza się zagrodowe serowarstwo i powstają małe manufaktury wytwarzające sery tradycyjnymi metodami, na przykład ser koryciński czy słupski chłopczyk – serek przypominający francuski camembert.



oscypek smoked sheep's milk cheese | oscypki



bundz sheep's milk cheese | bundz



bryndza sheep's milk cheese | bryndza



chłopczyk cheese from Słupsk | słupski chłopczyk



redykołka cheese | redykołki



quark cheese | twaróg





110

REDYKOŁKA CHEESE
STEWED IN BUTTER WITH SMOKED
YOGHURT, ROMAINE LETTUCE AND
NADWIŚLANKA CHERRY JAM

REDYKOŁKI DUSZONE NA MAŚLE
Z WĘDZONYM JOGURTEM, SAŁATĄ
RZYMSKĄ I KONFITURĄ Z WIŚNI
NADWIŚLAŃSKICH

112

HERRING WITH ŁĄCKO APPLE,
FENNEL ROOT AND CAMELINA OIL

ŚLEDŹ Z JABŁKIEM ŁĄCKIM, KOPREM
WŁOSKIM I OLEJEM RYDZOWYM

114

BACON OR ŻŁOTNICKA PORK CHEEKS
WITH BAKED CELERY
ROOT PURÉE

BOCZEK LUB POLICZKI
ŚWINI ŻŁOTNICKIEJ Z PURÉE
Z PIECZONEGO SELERA

118

GOOSE TARTARE WITH PICKLED CARROTS,
NADWIŚLANKA CHERRY JAM
AND THYME

TATAR Z GĘSI Z PIKLOWANĄ MARCHWIĄ,
KONFITURĄ Z WIŚNI NADWIŚLAŃSKIEJ
I TYMIANKIEM

120

STEAMED BREAD ROLLS
WITH SLOW-COOKED BEEF
AND RAW CUCUMBERS

BUŁECZKI NA PARZE Z WOLNO
GOTOWANĄ WOŁOWINĄ I ŚWIEŻYM
OGÓRKIEM

124

BRYNDZA CHEESE TARTLETS SERVED
WITH A SALAD OF SPINACH LEAVES
AND OVEN-ROASTED WALNUTS

TARTINKI Z BRYNDZĄ I SAŁATKĄ
ZE SZPINAKU Z PIECZONYMI
ORZECHAMI

126

OX TONGUE AND BABY
BEETROOTS

OZÓR WOŁOWY
Z MŁODYMI BURAKAMI

128

SPICED PLUMES
CRUMBLE

KORZENNE ŚLIWKI
POD MAŚLANĄ KRUSZONKĄ



GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

“Cooking is like a trip you take every day, encouraging you to explore new and unknown territories. In the kitchen I love infinity. Every ingredient, every technique, every recipe has its own story, can be interpreted in a thousand ways and offers us different ways of seeking the ideal.

I like Polish cooking and Polish produce, but I like just as much to reproduce the flavours I have encountered during my travels to near and faraway places.

Seasonal and local produce, as well as ecology and tradition are all important for me, even though I will fail tradition at times. I believe in the ratio 80:20. Seasonal and local produce account for the 80%, while I leave the remaining 20% to move as I choose. This is how such dishes as beetroots and citrus fruits are born, as well as lamb flavoured with cumin, and raw sweet herring with soya sauce.

In the kitchen I use ingredients that have an intense, concentrated flavour. I want them to stand out.

And I always need a counterpoint. The heaviness of meat roasted in the oven needs a breath of fresh air, whereas the lightness of fresh leaves requires a sour dressing, while the delicate flavour of a creamy purée needs something crisp beside it. This is how I cook. And this is just what I like.”

Grzegorz has gained experience in more than ten restaurants, learning from the best Polish chefs. He brings his skills to a number of tv programs. In recent years he’s started a company of his own, which organizes presentations and workshops. He has also established a foundation named School On A Fork, which promotes culinary education, and also belongs to Warsaw’s Slow Food Youth Association.

„Kuchnia jest jak podróż zachęcająca każdego dnia do poznawania nowych, nieznanych terenów. Kocham jej nieskończoność. Każdy produkt, każda technika, każda receptura mają swoją historię, dziesiątki interpretacji i możliwości poszukiwania ideału. Lubię polską kuchnię i polskie produkty, ale lubię też odtwarzać smaki z bliższych i dalszych podróży. Przemawia do mnie idea sezonowości i lokalności, ekologicznych surowców i dbania o tradycję, jednak nie trzymam się jej ściśle. Stosuję proporcje 80:20 – 80% produktów lokalnych i sezonowych i 20% pola manewru. Tak powstają buraki z cytrusami, jagnięcina z kminem rzymskim czy surowy słodki śledź z sosem sojowym.

W kuchni używam produktów o skoncentrowanym i intensywnym smaku. Lubię wyrazistość. Potrzebuję kontrastu. Ciężkie pieczone mięso wymaga oddechu, lekkości świeżych liści i kwaśnego dressingu, a delikatne kremowe purée czegoś chrupkiego. Tak gotuję. To lubię”.

Grzegorz zdobywał doświadczenie w kilkunastu restauracjach, u najlepszych polskich szefów kuchni. Współpracuje ze stacjami telewizyjnymi. Od kilku lat prowadzi własną firmę kulinarną, a w jej ramach organizuje między innymi warsztaty i pokazy. Założył fundację Szkoła na Widelcu, która działa na rzecz promocji edukacji kulinarnej, jak również stowarzyszenie Slow Food Youth Warszawa.

REDYKOŁKA CHEESE
STEWED IN BUTTER WITH
SMOKED YOGHURT, ROMAINE
LETTUCE AND NADWIŚLANKA
CHERRY JAM



- 4 Redykołka cheeses
- 100 g yoghurt
- 2 tablespoons Nadwiślanka cherry jam
- 50 g butter
- four large leaves of romaine lettuce
- 2 tablespoons oven-roasted hazelnuts
- salt and pepper to taste
- any sort of edible flowers to garnish
- a few chervil leaves and other wild herbs, such as chickweed and wood sorrel to garnish

To smoke the yoghurt you will need a large pan. Fill the pan with twigs or hay and light. When the fire goes out, but the pan is still full of smoke, cover the mouth with a sieve or colander and on this place a tin bowl with the yoghurt in it. Seal with aluminum foil for approx. 15 minutes. The yoghurt will develop an aroma of smoke. Sauté the cheeses in 25 g butter on a slow flame, until the inside melts. Wash and dry the salad. Heat the rest of the butter in a pan and sauté the salad for about 45 seconds. Season with salt. Now cut the Redykołka cheeses in half and place on individual serving dishes. Next to the cheeses put the salad leaves, the cherry jam and the smoked yoghurt. Sprinkle with the roasted and halved hazelnuts. Decorate with herbs.

REDYKOŁKI DUSZONE
NA MAŚLE Z WĘDZONYM
JOGURTEM, SAŁATĄ RZYMSKĄ
I KONFITURĄ Z WIŚNI
NADWIŚLAŃSKICH

- 4 redykołki lub małe oscypki
- 100 g jogurtu
- 2 łyżki konfitury z wiśni nadwiślańskich
- 50 g masła
- 4 duże liście sałaty rzymskiej
- 2 łyżki pieczonych orzechów laskowych
- sól i pieprz do smaku
- kilka listków trybuli i nieco dzikich ziół,
np. gwiazdnicy i szczawiku zajęczego do dekoracji

Do uwędzenia jogurtu będzie potrzebny duży garnek, do którego wkładamy drewno lub siano i je podpalamy. Kiedy płomień zgaśnie, ale dym nadal będzie się unosił, opieramy na garnku sitko lub durszlak i ustawiamy na nim blaszaną miseczkę z jogurtem. Wszystko razem szczelnie zakrywamy folią aluminiową. Wędzimy około 15 minut. Jogurt będzie mieć potem dymny aromat. Redykołki smażymy na 25 g masła na wolnym ogniu, aż staną się w środku płynne. Myjemy i osuszamy sałatę. Rozgrzewamy na patelni pozostałą część masła i smażymy sałatę około 45 sekund. Doprawiamy solą. Przekrojone wzdłuż oscypki układamy na talerzu. Obok nakładamy sałatę, konfiturę z wiśni i wędzony jogurt. Obsypujemy połówkami pieczonych orzechów. Dekorujemy zebranymi ziołami.



HERRING WITH ŁĄCKO APPLE, FENNEL ROOT AND CAMELINA OIL



- 200 g good quality herring in brine
- 200 ml fresh apple juice
- 1 Łącko apple
- 1 fennel root
- 3–4 purple potatoes
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon dry powdered ginger
- ¼ teaspoon nutmeg
- ¼ teaspoon clove powder
- 75 ml camelina oil
- 1 tablespoon honey
- juice of 1 lemon
- 1 large red onion
- 100 ml vinegar
- 100 ml water
- 4 tablespoons sugar
- ½ bunch chives

Remove the herring from the brine. Dry. Put in a bowl and pour over the apple juice. Chill the herring in the refrigerator for at least 3–4 hours, or even up to 12 hours, so that it tempers well.

Peel the potatoes and boil them in salted water.

Remove from the pan and allow to cool.

Cut the fennel root in 4 wedges, and then into thin slices. Put them in iced water to make them crisp. Using a mandoline slicer slice the onion in rings, blanch these in boiling salted water, and immediately plunge in water with ice cubes. Mix the vinegar, water and sugar and put on the boil. Pour this marinade over the onion and allow to rest for 30 minutes. Thinly slice the apple and place it in water with ice cubes. Mix the camelina oil with the spices, the lemon juice and the honey.

Lift the herring out of the apple juice and dry with kitchen paper. Cut in small lumps.

Place the potatoes and herring on individual serving bowls. Spread the fennel root slices, onion and thinly sliced apple on top. Finally, sprinkle with the spiced oil and finely chopped chives.

ŚLEDŹ Z JABŁKIEM ŁĄCKIM, KOPREM WŁOSKIM I OLEJEM RYDZOWYM

- 200 g dobrego śledzia w zalewie octowej
- 200 ml świeżego soku jabłkowego
- 1 jabłko łąckie
- 1 koper włoski
- 3–4 fioletowe ziemniaki
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
- ¼ łyżeczki goździków
- 75 ml oleju rydzowego
- 1 łyżka miodu
- sok z 1 cytryny
- 1 duża cebula
- 100 ml octu
- 100 ml wody
- 4 łyżki cukru
- ½ pęczka szczypioru

Śledzie wyjmujemy z zalewy, osuszamy, przekładamy do pojemnika i zalewamy sokiem jabłkowym.

Wkładamy do lodówki na co najmniej 3–4 godziny, a najlepiej na dłużej, do 12 godzin, aby się dobrze zamarynowały. Fioletowe ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonym wrzątku. Studzimy.

Koper włoski kroimy na ćwiartki, a następnie w cieniutkie plasterki. Wkładamy je do wody z lodem, aby stały się chrupiące. Cebulę kroimy w krążki na mandolinie i blanszujemy w osolonym wrzątku, po czym od razu przekładamy do wody z lodem. Mieszamy ocet z wodą i cukrem, gotujemy i do tak przygotowanej zalewy wkładamy na 30 minut cebulę. Jabłko kroimy w cieniutkie paseczki i wkładamy do wody z lodem. Olej rydzowy mieszamy z korzennymi przyprawami, sokiem z cytryny i miodem.

Śledzie wyjmujemy z soku i osuszamy na ręczniku papierowym. Kroimy na kawałki wielkości kęsa. Na talerzach układamy ziemniaki, śledzie, a na nich plastry kopru włoskiego, cebulę i paseczki jabłek. Obficie skrapiamy potrawę olejem korzennym i posypujemy posiekany szczypior.



BACON OR ZŁOTNICKA
PORK CHEEKS WITH BAKED
CELERY ROOT PURÉEBOCZEK LUB POLICZKI
ŚWINI ZŁOTNICKIEJ Z PURÉE
Z PIECZONEGO SELERA

- 1 kg bacon or złotnicka pork cheeks
- 2 onions
- 1 carrot
- 2 celery stalks
- 250 ml white wine
- ½ fennel root
- one teaspoon dry-roasted coriander seeds
- 200 ml fresh apple juice
- 3 grains allspice
- 2 bay leaves
- 1 apple
- a few leaves marjoram

For the baked celery root purée:

- two small celery roots
- 1 clove garlic
- 100 g butter
- salt to taste
- oil to bake the celery roots

For the red onion jam:

- 3–4 red onions
- 100 red wine
- 80 ml balsamic vinegar
- 2–3 tablespoons cane sugar or honey
- a few tablespoons oil for frying
- salt and pepper to taste

- 1 kg boczku lub policzków świni złotnickiej
- 2 cebule
- 1 marchew
- 2 łodygi selera naciowego
- 250 ml białego wina
- ½ kopru włoskiego
- 1 łyżeczka uprażonych ziaren kolendry
- 200 ml świeżego soku jabłkowego
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 jabłko
- kilka listków majeranku

Purée z pieczonego selera:

- 2 małe selery
- 1 ząbek czosnku
- 100 g masła
- sól do smaku
- oliwa do pieczenia

Konfitura z czerwonej cebuli:

- 3–4 czerwone cebule
- 100 ml czerwonego wina
- 80 ml octu balsamicznego
- 2–3 łyżki cukru trzcinowego lub miodu
- kilka łyżek oleju do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Clean the bacon or pork cheeks, brown them in a pan with the oil, and then put them in a pressure cooker. Peel the carrot and onion, and dice together with the celery. Sauté the vegetables in the same pan and add them to the meat in the pressure cooker. Add the wine, apple juice and sufficient water to cover. Add the fennel, coriander seed, allspice and bay leaves. Bring to a boil, then shut the lid and pressure cook for 45 minutes on a slow fire.

Prepare the purée: peel the celery roots, cut them in cubes and mix with the crushed garlic, salt and oil. Bake at 180°C until they are a golden colour. Set aside some slices for decoration and blend the rest with the butter.

Prepare the jam: peel the onion and thinly slice it. Sauté approx. 30 minutes in the oil on a slow fire. Add the sugar or honey, balsamic vinegar and red wine. Simmer another few minutes, until the jam thickens and becomes translucent. Season with salt and fresh pepper according to your taste.

Lift the bacon out of the pressure cooker, dry, cut in serving portions and brown in a pan without fat. Strain the meat broth, and reduce on a slow fire until it thickens to the consistency of a sauce.

Cut the apple into matchstick strips and place in iced water to firm them up and make them crisp.

Put the purée on individual serving dishes, add the bacon slices and onion jam on top. Sprinkle some sauce over each dish. Decorate with marjoram leaves and the apple slices.

Boczek lub policzki oczyszczamy, rumienimy na patelni z rozgrzanym olejem i przekładamy do szybkowaru. Marchew oraz cebulę obieramy i razem z selerem naciowym kroimy w dużą kostkę, podsmażamy na tej samej patelni i również przekładamy do szybkowaru. Zalewamy winem, sokiem jabłkowym i dopełniamy wodą, aby wszystkie składniki były zakryte. Dodajemy koper włoski, ziarna kolendry, ziele angielskie i liście laurowe. Doprowadzamy płyn do wrzenia, po czym szczelnie zamykamy szybkowar i ustawiamy na 45 minut na małym ogniu.

Przygotowujemy purée: seler obieramy, kroimy w kostkę i mieszamy z rozgniecionym czosnkiem, solą i oliwą. Pieczemy w temperaturze 180°C, aż się przyrumieni. Odkładamy kilka kawałków do dekoracji, a resztę miksujemy z masłem. Gotujemy konfiturę: cebulę obieramy i kroimy w piórka. Smażymy około 30 minut na oleju, na niewielkim ogniu. Dodajemy cukier lub miód, ocet balsamiczny i czerwone wino. Dusimy jeszcze kilka minut, aż konfitura zgęstnieje i stanie się szklista. Doprawiamy do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Wyjmujemy boczek z szybkowaru, osuszamy, a następnie kroimy na porcje i obsmażamy na suchej patelni. Wywar, w którym gotowało się mięso, przecedzamy i odparowujemy na małym ogniu, aż uzyska konsystencję sosu.

Jabłko kroimy na zapałkę i wkładamy do wody z lodem – stanie się wtedy chrupiące i jędrne. Na talerze układamy najpierw purée, na nim układamy plastry boczku i konfiturę z cebuli. Skrapiamy potrawę sosem. Ozdabiamy listkami majeranku i paseczkami jabłka.

GOOSE TARTARE WITH
PICKLED CARROTS,
NADWIŚLANKA CHERRY JAM
AND THYME

TATAR Z GĘSI Z PIKLOWANĄ
MARCHWIĄ, KONFITURĄ
Z WIŚNI NADWIŚLAŃSKIEJ
I TYMIANKIEM



- 1 goose breast
- 1 onion
- 1 tablespoon Nadwiślanka cherry jam
- 1 black carrot
- 100 ml white wine vinegar
- 100 ml water
- 4 tablespoons sugar
- red pepper
- 1 tablespoon soya sauce
- a few leaves of thyme to decorate
- a sprinkling of olive oil

- 1 pierś gęsi
- 1 cebula
- 1 łyżka konfitury z wiśni nadwiślańskiej
- 1 fioletowa marchewka
- 100 ml białego octu winnego
- 100 ml wody
- 4 łyżki cukru
- czerwony pieprz
- 1 łyżka sosu sojowego
- kilka listków świeżego tymianku do dekoracji
- oliwa do skropienia

Remove the skin from the goose breast and brown it until it's crisp, all the while removing as much fat as you can. Now chop the skin and keep it aside for the garnish. Cut the breast in tiny dice, mix with the chopped onion, red pepper, and a little chopped raw fat if required.

Cut the carrots in julienne strips, blanch them in boiling salted water and immediately transfer to a bowl with iced water. Prepare a vinegar marinade by boiling vinegar, sugar and water together. Plunge the carrots into the marinade for 30 minutes. Arrange the tartare and jam on individual serving dishes and place the carrots on top. Sprinkle with the chopped fried goose skin, thyme leaves, and finally add a dash of olive oil.

Zdejmujemy z gęziej piersi skórę i smażymy ją na chrupko, pozbywając się jak największej ilości tłuszczu, po czym drobno siekamy i zachowujemy do dekoracji. Mięso z piersi kroimy w drobną kosteczkę, a następnie mieszamy z posiekaną cebulą, czerwonym pieprzem i ewentualnie odrobiną surowego posiekanego tłuszczu.

Marchew kroimy na zapałkę, blanszujemy w osolonym wrzątku i natychmiast przekładamy do wody z lodem. Z octu, cukru i wody gotujemy zalewę, do której na 30 minut wrzucamy marchew. Wykładamy na talerz tatar, konfiturę, a na sam wierzch marchewkę. Posypujemy wysmażoną i posiekaną skórą, listkami tymianku i skrapiamy oliwą.



STEAMED BREAD ROLLS
WITH SLOW-COOKED BEEF
AND RAW CUCUMBERSBUŁECZKI NA PARZE Z WOLNO
GOTOWANĄ WOŁOWINĄ
I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM

For the rolls:

- 500 g flour
- ½ teaspoon salt
- 3 tablespoons sugar
- 15 g fresh yeast
- 350 ml heated milk
- 2 tablespoons olive oil

For the beef:

- 0.5 kg beef (brisket, flank or chuck)
- 1 onion
- 1 carrot
- 2 celery stalks
- a handful button mushrooms
- 1 clove garlic
- 400 ml dry red wine
- 1 bay leaf
- a few sprigs thyme
- 1 teaspoon cinnamon powder
- ¼ teaspoon powdered dry ginger
- ¼ teaspoon nutmeg powder
- ¼ teaspoon clove powder

For the cucumber salad:

- 1 cucumber
- salt to taste
- 100 ml vinegar
- 100 ml water
- 4 tablespoons sugar
- ½ bunch fresh coriander leaves

Bułki:

- 500 g mąki
- ½ łyżeczki soli
- 3 łyżki cukru
- 15 g świeżych drożdży
- 350 ml ciepłego mleka
- 2 łyżki oliwy

Wołowina:

- 0,5 kg mostka, łaty lub szpondera wołowego
- 1 cebula
- 1 marchew
- 2 gałązki selera naciowego
- garść pieczarek
- 1 ząbek czosnku
- 400 ml czerwonego wytrawnego wina
- 1 liść laurowy
- kilka gałązek tymianku
- 1 łyżeczka cynamonu
- ¼ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
- ¼ łyżeczki goździków

Salatka z ogórka:

- 1 ogórek
- sól do smaku
- 100 ml octu
- 100 ml wody
- 4 łyżki cukru
- ½ pęczka kolendry

Combine the flour and salt, make a well at the centre and add the sugar and yeast. Then add the milk and olive oil and knead until you have a smooth, elastic dough. Put the dough in a bowl lined with olive oil and allow to rise. When the dough has doubled in size, divide it into 15 portions and shape into medium-sized rolls. Place the breads on a tray dusted with flour and allow to rise for 10–15 minutes.

To steam the breads, use a special steam tray or gauze placed atop a boiling pot. Now bring the water to a boil.

Put the breads on the steam tray or gauze, cover and steam for 10 minutes.

Clean the meat and cut in pieces. Brown in a pan on high heat. Peel the vegetables, cube to size with the meat, and add into the pan. Brown all the ingredients until golden. Add some wine and a little water only if required. Add the spices and herbs. Stew covered for approx. 3 hours, or until the meat begins to fall apart. When it has reached this degree of tenderness, boil down the sauce until it thickens. Season to taste with salt and pepper.

Cut the cucumber in longish julienne strips, add salt generously and allow to drain. Cook the vinegar with the sugar and water. Keep the cucumber in this marinade for 10–15 minutes.

Cut the steamed rolls in half, and stuff with the meat. Serve with the cucumber and chopped coriander.

Mąkę mieszamy z solą, robimy w niej wgłębienie, dodajemy cukier i drożdże, a następnie wlewamy mleko oraz oliwę i wyrabiamy gładkie, elastyczne ciasto. Przekładamy je do naoliwionej miski i pozostawiamy do wyrośnięcia. Gdy podwoi objętość, dzielimy na 15 części i formujemy średniej wielkości bułeczki. Układamy je na podsypanym mąką blacie lub na tacy, przykrywamy i pozostawiamy na 10–15 minut, aby wyrosły. W tym czasie gotujemy wodę do parowania klusek (możemy użyć garnka z wkładką do gotowania na parze, dużego garnka obwiązanego gazą lub ściereczką czy parowaru). Wyrośnięte kluski układamy na wkładce, umieszczamy w garnku, przykrywamy i parujemy przez 10 minut. Mięso oczyszczamy i kroimy w dużą kostkę. Obsmażamy na patelni na silnym ogniu. Warzywa obieramy, kroimy w dużą kostkę i dodajemy do mięsa. Smażymy tak długo, aż wszystkie składniki nabiorą złotego koloru. Zalewamy winem i ewentualnie niewielką ilością wody. Dodajemy zioła i przyprawy. Dusimy pod przykryciem około 3 godzin, aż mięso zacznie się rozpadać. Kiedy będzie miękkie, redujemy sos, aby był gęsty. Dodajemy sól i pieprz do smaku.

Ogórki kroimy w długie, grube zapałki, obficie solimy i odstawiamy do odsączenia. Gotujemy ocet z cukrem oraz wodą i do tak przygotowanej zalewy wkładamy ogórki na 10–15 minut.

Bułkę przekrawamy, nakładamy do niej porcję mięsa. Podajemy z ogórkami i posiekaną kolendrą.

BRYNDZA CHEESE TARTLETS
SERVED WITH A SALAD
OF SPINACH LEAVES AND
OVEN-ROASTED WALNUTS



- 16 phyllo pastry sheets measuring 12 x 12 cm
- 100 g butter
- 150 g Bryndza cheese
- 3 eggs
- 50 ml cream
- 200 g button mushrooms
- 25 g matured cheese
- 2 handfuls spinach leaves
- juice of ½ lemon
- 1 tablespoon honey
- 6 tablespoons olive oil
- salt and pepper to taste

Cut the mushrooms in small pieces and sauté them in a very hot pan with just a little oil. Allow to cool, then mix with the cheese, cream and eggs. Season with salt and pepper.

Melt the clarified butter and grease the phyllo pastry sheets one by one. Take four, place them one on top of the other, fold the edges inwards and bake in the oven at 180° for 10–15 minutes. Remove the pastry sheets from the oven, stuff with the bryndza mixture and sprinkle with the grated matured cheese.

Place back in the oven for a further 20 minutes, until the stuffing melts and becomes golden in colour.

To prepare the salad dressing: in a jar combine the olive oil, lemon juice, honey and salt. Close the jar and shake thoroughly, until the mixture is a thick sauce.

Cut the spinach leaves in thin slices, mix the walnuts into them and toss with the dressing.

Serve the tartlets with the salad.

TARTINKI Z BRYNDZĄ
I SAŁATKĄ ZE SZPINAKU
Z PIECZONYMI
ORZECHAMI

- 16 płatów ciasta filo o wymiarach 12 na 12 cm
- 100 g masła
- 150 g bryndzy
- 3 jajka
- 50 ml śmietanki
- 200 g pieczarek
- 25 g dojrzewającego sera
- 2 garści szpinaku
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka miodu
- 6 łyżek oliwy
- sól i pieprz do smaku

Pieczarki kroimy na małe cząstki i podsmażamy na mocno rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości oleju, a gdy przestygną, mieszamy z bryndzą, śmietanką i jajkami. Doprawiamy solą i pieprzem. Każdy z płatów ciasta filo smarujemy roztopionym klarowanym masłem i składamy je po cztery arkusze (rogi przesuwamy względem siebie). Złożonymi wykładamy stalowe pierścienie o wysokości 5–7 cm i średnicy 2,5 cm i pieczemy 10–15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Wyjmujemy, napełniamy farszem z bryndzy i posypujemy tartym dojrzewającym serem. Pieczemy jeszcze 20 minut, aż masa się zetnie i przyrumieni.

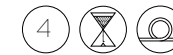
Przygotowujemy sos: wlewamy do słoika oliwę i sok z cytryny, dodajemy miód i sól. Zakręcamy słoik i energicznie nim potrząsamy, aż powstanie gęsta emulsja. Szpinak tniemy na cienkie paseczki, mieszamy z orzechami i sosem.

Podajemy tartinki na talerzu razem z sałatką.



OX TONGUE AND BABY BEETROOTS

OZÓR WOŁOWY Z MŁODYMI BURAKAMI



- 1 ox tongue
- 3 beetroots of different colours
- 1 carrot
- 1 onion
- 3 stalks celery
- a few sprigs thyme
- 4 bay leaves
- 2 star anise fruits
- 1 handful Swiss chard
- 4 tablespoons good quality mayonnaise
- 2 tablespoons natural yoghurt
- 50 g baby gherkins
- salt and pepper to taste

Blanch the ox tongue in boiling water, then transfer briefly to a bowl of iced water. Now peel the tongue and place in pressure cooker. Add the peeled and chopped onion, carrot, two of the three celery stalks, thyme, bay leaf and crushed star anise. Add water and pressure cook for approx. 45 minutes on a slow flame. Wrap two of the three beetroots in aluminium foil and bake in the oven at 190°C for 90 minutes, or until tender. Take out of the oven, peel immediately, and cut into pieces. Chop the cucumbers and the third celery stalk, and mix with the mayonnaise and yoghurt. Season to taste with salt and pepper. Cut the third beetroot in julienne strips and place it in iced water, to firm it up and make it crisp. Thinly slice the ox tongue and wrap these slices inside the raw and the cooked beetroots. Decorate the dishes with Swiss chardleaves, sprigs of fennel and the chives.

- 1 ozór wołowy
- 3 kolorowe buraki
- 1 marchew
- 1 cebula
- 3 gałązki selera naciowego
- kilka gałązek tymianku
- 4 liście laurowe
- 2 gwiazdki anyżu
- garść młodej botwiny
- 4 łyżki dobrej jakości majonezu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 50 g korniszonów
- sól i pieprz do smaku

Ozór blanszujemy we wrzątku, przekładamy na chwilę do wody z lodem, po czym obieramy ze skóry i wkładamy do szybkowaru. Dodajemy obraną i pokrojoną cebulę, marchew i 2 gałązki selera oraz tymianek, liść laurowy i rozgnieciony anyż. Zalewamy wodą i gotujemy około 45 minut na małym ogniu pod ciśnieniem.

Dwa buraki zawijamy w folię i pieczemy 90 minut w temperaturze 190°C, aż będą miękkie. Obieramy je zaraz po wyjęciu z pieca i kroimy na cząstki. Korniszony i ostatnią gałązkę selera naciowego kroimy w drobną kostkę i mieszamy z majonezem oraz jogurtem. Dodajemy sól i pieprz do smaku. Surowego buraka kroimy w cienkie zapałki i przekładamy do wody z lodem, aby stał się chrupiący i jędrny. Ozór kroimy w cienkie plasterki i obkładamy paseczkami buraka oraz pieczonym burakiem. Obok nakładamy sos tatarski. Dekorujemy potrawę botwiną.

SPICED PLUMS
CRUMBLE

- 500 g pitted plums (fresh or frozen)
- 100 g sugar
- 100 g chilled butter
- 100 g flour
- ½ teaspoon quatre-épices (cinnamon, cloves, dry ginger, nutmeg)
- 1 tablespoon bee propolis
- a few tablespoons natural yoghurt
- 1 tablespoon honey
- a few dried prunes (suska sechłońska)

In a large bowl combine the sugar, flour and butter, and knead until you have a dough with a rather dry consistency. Chill in the refrigerator.

Sauté the plums for 10–15 minutes in a pan with the butter, honey, spices and the sliced dried plums, then transfer to individual ramekins. Crumble the pasta dough and sprinkle over the plums. Bake at 180°C for approx. 25 minutes. Serve with the chilled yoghurt and the bee propolis pounded in a mortar.

KORZENNE ŚLIWKI POD
MAŚLANĄ KRUSZONKĄ

- 500 g wydrylowanych śliwek (mogą być mrożone)
- 100 g cukru
- 100 g zimnego masła
- 100 g mąki
- ½ łyżeczki mieszanki quatre epice (cynamon, goździk, imbir, gałka muszkatołowa)
- 1 łyżka propolisu
- kilka łyżek jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- kilka suszonych susek sechłońskich (śliwek suszonych)

Mieszamy w dużej misce cukier z mąką i masłem, aż powstanie suche ciasto. Wkładamy do lodówki. Śliwki smażymy 10–15 minut na maśle z miodem i quatre epice oraz pokrojoną suską, a następnie nakładamy do naczynek do zapiekania. Posypujemy kruszonką z wcześniej przygotowanego ciasta i pieczemy około 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Podajemy z zimnym jogurtem naturalnym i zmiądzonym w moździerzu propolisem.



MEATS: RAW AND CURED

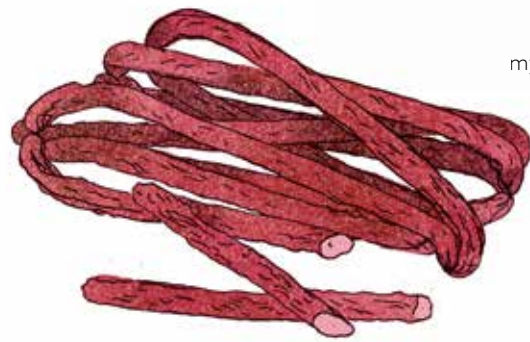
MIĘSO I WĘDLINY



smoked goose breast | półgęsek



jałowcowa sausage flavoured with juniper berries | kietbasa jałowcowa



thin kabanos sausages | kabanosy

myśliwska hunter's sausage | kietbasa myśliwska



goose | gęś



kumpiak ham | kumpiak



lisiecka sausage | kietbasa lisiecka

European Union food certifications are a clear recognition of the quality of traditional Polish meats. In the region of Małopolska the PGI (Protected Geographical Indications) mark was awarded both to the lisiecka sausage, which is made with pork ham, garlic, salt and white pepper and smoked with firewood of broadleaf trees, and to Podhale lamb. The special quality of this second meat is thanks to the pastures of the Podhale region, which are rich in different grasses. Owca górską and cakiel podhalański are species of sheep native to Poland.

Kabanos sausages can be produced throughout the European Union, but only Poland has the right to mark its kabanos with TSG (Traditional Speciality Guaranteed) certification. TSG certification has also been awarded to the jałowcowa sausage, which is cold-smoked, has the aromas of the Polish forest, and gets its name from the juniper berries which go into its making; to the myśliwska sausage which is tender and keeps for a long time, so much so that hunters used to put it in their food bag when they went into the forest. The Podlasie region has for generations been producing another delicacy, the kumpiak podlaski. This ham is flavoured to the special way of making it, which includes the use of spices and a slow maturing process.

For some years now goose meat has been making a comeback on Polish tables, and this is thanks to the positive results of the "Gęsiną św. Marcina", or St. Martin's goose initiative. The best quality comes from the Kołuda Wielka oat-fed goose. A few weeks before being butchered, these geese are fed only with whole oat grains. The fat produced from this bird is also healthy and tastes great, besides being chock-full of Omega-3 and Omega-6. Never mind roasted goose, półgęsek i.e., cold-smoked goose breast, is also coming back fast.

In addition, Polish gourmets have begun to appreciate seasonal beef from foreign strains or crossed with the Polish red cow, but both bred in Poland. Chefs maintain that this soil has all the required conditions to produce high-quality, flavourful beef.

Dowodem uznania dla tradycji polskiego masarstwa są unijne certyfikaty. W Małopolsce certyfikat Chronione Oznaczenie Geograficzne przyznano kiełbasie lisieckiej, robionej z szynki z dodatkiem czosnku, soli, białego pieprzu i wędzonej drewnem drzew liściastych, a także jagnięcinie podhalańskiej. O szczególnych walorach tego mięsa decyduje wypas na tatrzańskich halach pełnych ziół. Rasy polska owca górską i cakiel podhalański są endemiczne.

Kabanosy można wyrabiać w całej Wspólnocie, lecz tylko Polska ma prawo sygnować tę ciekawą kiełbasę znakiem Gwarantowana Tradycyjna Specjalność. To oznaczenie zdobyła też wędzona na zimno i pachnąca polskim lasem kiełbasa jałowcowa, która nazwę zawdzięcza owocom jałowca w farszu, jak również trwała i krucha kiełbasa myśliwska, służąca niegdyś za prowiant podczas polowań. Na Podlasiu od pokoleń powstaje inny doceniany przysmak – kumpiak podlaski. Smak szynki zawdzięcza odpowiedniemu przyprawieniu, suszeniu i długiemu dojrzewaniu.

Od kilku lat na polskie stoły powoli wraca gęsiną, co jest efektem akcji „Gęsiną na św. Marcina”. Najlepsze mięso mają gęsi owsiane z Kołudy Wielkiej. Kilka tygodni przed ubojem ptaki dostają wyłącznie ziarno owsa – stąd ich nazwa. Gęś kołudzka ma także zdrowy i pyszny tłuszcz, bogaty w kwasy omega-3 i omega-6. Poza pieczoną gęsią do łask wraca też półgęsek, czyli wędzone na zimno gęsie piersi. Polscy smakosze zaczęli również doceniać rodzimą sezonowaną wołowinę ras obcych lub mieszanek z rasą polską czerwoną. Zdaniem szefów kuchni w Polsce są warunki do produkcji mięsa wołowego o wybitnych walorach smakowych.





138

BEEF STOCK WITH DUMPLINGS
STUFFED WITH PÓŁGĘSEK
AND SMOKED MOZZARELLA

BULION WOŁOWY
Z PIEROŻKAMI Z PÓŁGĘSKA I WĘDZONEJ
MOZZARELLI

140

GOOSE RILLETTES, QUINCE
AND APPLE JAM AND TOASTED SLICES
OF WHOLEWHEAT BREAD

RILLETTES Z GĘSI Z MARMOLADĄ Z PIGWY
I JABŁEK GRÓJECKICH Z CHRUPIĄCĄ
GRZANKĄ

142

FRIED WIELKOPOLSKA CHEESE
SANDWICH, MYŚLIWSKA SAUSAGE
AND BELL PEPPER SAUCE

KANAPKA Z WIELKOPOLSKIM SEREM
SMAŻONYM, KIEŁBASĄ MYŚLIWSKĄ
I SALSA Z PAPRYKI

144

SLOW-STEWED WRZAWSKA BEANS WITH
KABANOS SAUSAGES AND TOMATOES

WOLNO DUSZONA FASOLA WRZAWSKA
Z KABANOSAMI I POMIDORAMI

146

PAPPARDELLE WITH MILK-FED
VEAL AND OSCYPEK CHEESE CRISPS

MAKARON PAPPARDELLE Z CIEŁĘCINĄ
MLECZNĄ I CHIPSAMI Z OSCYPKA

148

PIGEON BREAST WITH GREEN LENTILS
STEWED IN MEAD AND SMOKED
PRUNE SAUCE

PIERŚ GOŁĘBIA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ
DUSZONĄ W TRÓJNIAKU Z SOSEM
Z WĘDZONEJ SUSKI SECHŁOŃSKIEJ

150

PODHALE LAMB WITH
MORELS AND BAKED
BEETROOTS

JAGNIĘCINA PODHALAŃSKA
ZE SMARDZAMI I PIECZONYMI
BURACZKAMI

152

APPLE CAKE WITH SMOKED CREAM
AND QUINCE JAM

JABŁECZNIK Z WĘDZONĄ ŚMIETANĄ
I KONFITURĄ PIGWOWĄ



TOMASZ TRĄBSKI

A chef and traveller, constantly on the lookout for culinary adventures. Trąbski studied cookery in France and the UK. He worked as chef in Bentley's and Millstone restaurants in Dublin. On his return to Poland, he worked for a year in the Blow Up Hall 5050 restaurant in Poznań, and then for a year and a half at the Concordia Taste restaurant. At present he's chef at Görlitz's VINO e Cultura restaurant.

He won the first prize in the "Appetizers" section of the Wine and Food Noble Night 2014, and received an honourable mention from the Gault & Millau restaurant guide.

"I continue to enrich myself with new experiences, and seek new flavours and inspiration especially when I travel. European cuisine fascinates me, but lately I've been rediscovering the flavours of Polish cookery, both the ancient and the regional dishes. I particularly treasure local produce. At the Concordia Taste Restaurant, for example, I used the vegetables, fruit, eggs and cheeses supplied by local farmers. I find it equally important to use seasonal produce, because this also makes sense financially. Tomatoes which have ripened naturally are the tastiest, and being seasonal they are also less expensive. This means that my dishes are also more conveniently priced."

Kucharz, podróżnik i poszukiwacz kulinarnych przygód. Gotowania uczył się we Francji i w Wielkiej Brytanii, był też szefem kuchni w restauracjach Bentley's i Millstone w Dublinie. Po powrocie do Polski przez rok pracował w restauracji Blow Up Hall 5050 w Poznaniu, a następnie przez półtora roku szefował restauracji Concordia Taste. Obecnie szef kuchni restauracji VINO e Cultura w Görlitz. Zdobywca pierwszego miejsca w kategorii przystawka, wyróżnienia jury profesjonalnego i wyróżnienia przewodnika „Gault & Millau” podczas Wine and Food Noble Night 2014.

„Wciąż zbieram doświadczenia, a nowych smaków i inspiracji szukam głównie podczas podróży. Fascynuje mnie kuchnia europejska, ale w ostatnim czasie zacząłem na nowo odkrywać smaki kuchni staropolskiej i regionalnej. Cenię dobrej jakości produkty od lokalnych dostawców. W restauracji Concordia Taste używałem na przykład warzyw, owoców, jajek i serów z okolicznych gospodarstw oraz od lokalnych rolników. Nie mniej ważne jest dla mnie gotowanie z produktów sezonowych, bo idzie to w parze z ekonomią. Dojrzałe gruntowe pomidory mają najlepszy smak i jednocześnie są w sezonie najtańsze, w związku z czym przygotowywane z nich potrawy są najbardziej przystępne cenowo”.

BEEF STOCK WITH DUMPLINGS STUFFED WITH PÓŁGĘSEK AND SMOKED MOZZARELLA



Beef stock:
— 1.5 kg beef with the bone — 1 egg and 1 egg yolk
— 2 onions — 1 tablespoon olive oil
— vegetables for the stock (celery root, carrots, parsley root)
— a few sprigs parsley — 400 g półgęsek (smoked goose breast)
— fresh lovage leaves — 100 g smoked mozzarella
— 2 stalks celery — 1 medium-sized shallot
— 15 grains black pepper — 100 ml chicken stock
— 6 tablespoons soya sauce — salt, ground pepper and marjoram to taste

Dough for dumplings:
— 400 g wheat flour — 100 g fine milled flour
To serve:
— 1 leak (white part)

Mince the półgęsek in a meat grinder. Mix with the sautéed shallot, chicken stock, salt, pepper and marjoram. Tear the mozzarella into small pieces. Add to the other ingredients.
Pour both types of flour on a pastry board, make a well at the centre and break in the egg. Add the egg yolk and the oil. Make an elastic dough. Chill 30 minutes, then roll out with a rolling pin until you have a thin sheet. Cut rounds out of the dough and place a teaspoon of stuffing on each. Glue the ends together. As the dough should be dry, wet the ends with a brush dipped in cold water. Divide in several batches, and boil each for a few minutes in salted boiling water.
Place the beef in a pot with cold water and 50 g sea salt. Allow to rest for an hour. Prepare the vegetables. Peel the carrot, parsley root and celery root, cut the celery in small pieces, roast the two onions on the gas burner. Take the meat out of the water, wash and put it in a boiling pot with 4 l cold water. Bring to a boil, remove the froth, lower the fire and allow to simmer slowly. Add the vegetables, black pepper, lovage and soya sauce. Allow to boil for at least 5 hours. When the stock is ready, drain through a fine-meshed sieve lined with gauze. Serve the broth with the Pierożki. Slice the leek in long and very thin strips. Deep fry in oil until golden. Place on individual dishes and serve with the tortellini.

BULION WOŁOWY Z PIEROŻKAMI Z PÓŁGĘSKA I WĘDZONEJ MOZZARELLI

Bulion wołowy:
— 1½ kg wołowiny z kością (szpondra, szyi, goleni)
— 2 cebule
— pęczek włoszczyzny
— kilka gałązek natki
— świeży lubczyk
— 2 łodygi selera naciowego
— 15 ziarenek czarnego pieprzu
— 6 łyżek sosu sojowego
Farsz do pierożków:
— 1 jajko i 1 żółtko
— 1 łyżka oliwy z wytluszczyn
— 400 g półgęska
— 100 g wędzonej mozzarelli
— 1 średnia szalotka
— 100 ml bulionu drobiowego
— sól, mielony pieprz i majeranek do smaku

Ciasto na pierożki:
— 400 g mąki pszennej
— 100 g krupczatki
Do podania:
— 1 por (biała część)

Półgęsek mielimy w maszynce do mięsa. Mieszymy ze zrumienioną szalotką i bulionem. Doprawiamy farsz solą, pieprzem i majerankiem. Na koniec dodajemy porwaną na drobne kawałki mozzarellę.
Oba rodzaje mąki wysypujemy na stolnicę i wbijamy jajko. Dodajemy żółtko i oliwę. Zagniatamy gładkie i elastyczne ciasto. Chowamy je na 30 minut do lodówki, a po wyjęciu cieniutko rozwałkowujemy. Wycinamy z niego kółka, nakładamy na nie po łyżeczce farszu i zlepiamy brzegi – ciasto nie jest lepkie, więc brzegi smarujemy zanurzonym w zimnej wodzie pędzelkiem. Gotujemy pierożki kilka minut partiami we wrzącej, osolonej wodzie.
Wołowinę wkładamy do garnka z zimną wodą z dodatkiem 50 g soli morskiej i odstawiamy na godzinę. Obieramy marchewkę, pietruszkę i seler korzeniowy, seler naciowy kroimy na kawałki, obie cebule opalamy nad ogniem. Wyjmujemy mięso z solanki, płuczemy i wkładamy do garnka z 4 litrami zimnej wody.
Doprowadzamy wywar do wrzenia i odszumowujemy, po czym zmniejszamy ogień. Dodajemy włoszczyznę, czarny pieprz, lubczyk i sos sojowy. Gotujemy co najmniej 5 godzin. Wyjmujemy mięso, a bulion przecedzamy przez sito wyłożone gazą. Kroimy pora w długie paski grubości wykałaczki, następnie smażymy w głębokim oleju, aż nabierze złotawego koloru. Układamy na dnie talerza. Podajemy z pierożkami.



GOOSE RILLETTES, QUINCE AND APPLE JAM AND TOASTED SLICES OF WHOLEWHEAT BREAD

For the rillettes:

- 4 goose drumsticks
- 1 kg duck or goose fat
- salt to taste
- 50 ml brandy (optional)
- a few sprigs of thyme

For the quince and apple jam (to make two jars)

- 300 g ripe quinces
- 300 g Grójec apples
- ½ cup water
- 50 g dry apricots
- 50 g raisins
- 220 g demerara cane sugar
- 250 ml white Port wine (optional)

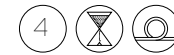
Clean and rub the drumsticks with salt, put in a closed container and chill. After a few hours, dry the drumsticks and place them on a baking dish. Douse them with the melted fat and the optional brandy, and sprinkle with thyme.

Preheat the oven to 80°C, making sure that the heat doesn't go any higher. Bake the drumsticks for about 4 hours, covered and fully immersed in the fat. When the meat begins to fall off the bone, remove from the oven and bone.

Shred the meat with two forks, going in the direction of the grain, and place in serving terrines (preferably earthenware terrines). Pour the melted fat over the meat, sprinkle with fresh thyme and leave to cool.

Cut the quinces and the apples into small pieces, place them in a big double-bottomed pan, and sprinkle the top with a layer of sugar. Add the water, raisins, apricots, and the Port wine (if you're using it). Stew on a low flame for approx. an hour, until the jam thickens. Preheat the oven to 160°C and toast the wholewheat bread slices for 5 minutes. Serve the rillettes with the cooled quince jam and the toasted bread slices.

RILLETTES Z GĘSI Z MARMOLADĄ Z PIGWY I JABŁEK NA CHRUPIĄCEJ GRZANCE



Rillettes:

- 4 gęsie udka
- 1 kg smalcu kaczego lub gęsiego
- sól do smaku
- 50 ml brandy (niekoniecznie)
- kilka łyżek tymianku

Marmolada z pigwy i jabłek (2 słoiki):

- 300 g pigwy (koniecznie dojrzałej)
- 300 g jabłek grójeckich
- ½ szklanki wody
- 50 g suszonych moreli
- 50 g rodzynek
- 220 g cukru trzcinowego demerara
- 250 ml białego portu (niekoniecznie)

Oczyszczone gęsie udka nacieramy solą i odstawiamy w zamkniętym naczyniu na kilka godzin do lodówki, a po wyjęciu osuszamy i przekładamy do żaroodpornego naczynia. Zalewamy roztopionym smalcem i brandy (niekoniecznie), posypujemy tymiankiem.

Nagrzewamy piekarnik maksymalnie do 80°C. Pieczemy udka około 4 godzin, całkowicie zanurzone w tłuszczu, pod przykryciem. Gdy mięso zacznie swobodnie odchodzić od kości, wyjmujemy je z piekarnika i obieramy. Rozdzielamy za pomocą dwóch widelców na włókna i wkładamy do naczyń (najlepiej glinianych). Zalewamy wytopionym tłuszczem, posypujemy świeżym tymiankiem i chłodzimy.

Pigwę i jabłka kroimy na niewielkie kawałki, wrzucamy do dużego garnka o grubym dnie i zasypujemy cukrem. Dodajemy wodę, rodzyнки, morele i ewentualnie porto. Dusimy na małym ogniu około 60 minut, mieszając od czasu do czasu, aż marmolada będzie odpowiednio gęsta. Podajemy rillettes z ostudzoną marmoladą z pigwy i razową grzanką pieczoną 5 minut w piekarniku nagrzanym do 160°C.



FRIED WIELKOPOLSKA CHEESE
SANDWICH, MYŚLIWSKA
SAUSAGE AND BELL
PEPPER SAUCE



- 2 slices of bread
- 1 packet of fried Wielkopolska cheese
- 80 g myśliwska sausage (lightly smoked)
- 3 peeled bell peppers
- 1 red onion
- 1 shallot
- 100 ml olive oil
- 50 ml balsamic vinegar
- 50 ml red Port wine
- 40 ml double cream
- a few sprigs thyme
- 50 g butter
- 50 g cane sugar

Cut the bell peppers in julienne sticks and saute in hot oil. Add the sugar, butter, balsamic vinegar, and Port wine. Cover and allow to stew for about an hour on a very slow fire, stirring now and then. Dice the onion and the shallot, and add them just 10 minutes before the end of cooking, so that they don't lose their bite. Slice the sausage and saute in a pan, until crunchy. Heat the fried cheese together with the cream in a small pan, until soft. Serve in a small bowl. In individual serving dishes place one slice of pumpernickel bread covered with the pepper sauce, surrounded by the crunchy sausage pieces.

KANAPKA Z WIELKOPOLSKIM
SEREM SMAŻONYM,
KIEŁBASĄ MYŚLIWSKĄ I SALSA
Z PAPRYKI

- 2 kromki pieczywa
- 1 opakowanie smażonego sera wielkopolskiego
- 80 g kiełbasy myśliwskiej
- 3 czerwone papryki (obrane ze skóry)
- 1 czerwona cebula
- 1 szalotka
- 100 ml oliwy z wytłoczyn
- 50 ml octu balsamicznego
- 50 ml czerwonego porto
- 40 ml śmietany 36%
- kilka todyżek tymianku
- 50 g masła
- 50 g cukru trzcinowego

Paprykę kroimy w paseczki cienkie jak zapałki i podsmażamy na rozgrzanej oliwie. Dodajemy cukier, masło, ocet balsamiczny i porto. Dusimy około 60 minut pod przykryciem, na bardzo małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Cebulę i szalotkę kroimy w drobną kostkę i wrzucamy dopiero 10 minut przed końcem duszenia, aby zachowały część swojej chrupkości. Kiełbasę myśliwską kroimy w plasterki i podsmażamy na oliwie tak długo, aż staną się chrupiące. Ser smażony podgrzewamy w małym rondelku z dodatkiem śmietany, aby stał się pulchny. Podajemy go na kromkach pieczywa i dekorujemy plasterkami kiełbasy. Obok podajemy ciepłą salsę paprykową.



SLOW-STEWED WRZAWSKA BEANS WITH KABANOS SAUSAGES AND TOMATOES

WOLNO DUSZONA FASOLA WRZAWSKA Z KABANOSAMI I POMIDORAMI



- 100 g wrzawska beans, soaked
- 50 g black beans, soaked
- 50 g Kabanos sausages
- 500 g ripe tomatoes
- 1 clove garlic
- 40 g white onion
- thyme and marjoram to taste
- salt and pepper to taste

Sauté the chopped onion in a pan on a slow fire, so that the onion doesn't brown. Add the sausages, and continue frying. Put both types of beans in a pan. If the soaking water is not sufficient, top it up. Cook the beans on a slow fire for approx. 20 minutes. Add the sautéed onion, the sausages, and season to taste with salt and pepper. Cook for a further 20 minutes. When the beans are nearly done, add the seeded and chopped tomatoes. Let the beans simmer gently, until they're completely done and the sauce is slightly thickened. Finish by adding the herbs and spices.

- 100 g fasoli wrzawskiej (namoczonej)
- 50 g czarnej fasoli (namoczonej)
- 50 g kabanosów
- 500 g dojrzałych pomidorów
- 1 ząbek czosnku
- 40 g białej cebuli
- tymianek i majeranek do smaku
- sól i pieprz do smaku

Posiekaną cebulę wrzucamy na patelnię i szklimy na małym ogniu (nie rumienimy). Dodajemy kabanosy, przysmażamy. Przekładamy oba rodzaje fasoli do garnka. Jeśli wody, w której moczyły się ziarna, będzie mało, warto trochę dolać. Gotujemy na wolnym ogniu około 20 minut. Dodajemy zeszkloną cebulę, kabanosy oraz sól i pieprz do smaku. Gotujemy kolejne 20 minut. Gdy fasola zacznie mięknać, wrzucamy drobno posiekane pomidory, bez pestek. Dusimy, aż fasola będzie całkiem miękka, a sos częściowo odparuje. Na koniec dodajemy zioła i przyprawę.

PAPPARDELLE WITH MILK-FED VEAL AND OSCYPEK CHEESE CRISPS



- For the crunchies:*
- 1 Oscypek cheese
- For the pasta:*
- 300 g type 550 wheat flour
 - 100 g semolina
 - 2 tablespoons olive oil
 - 3 large free-range eggs
 - 1 teaspoon sea salt
- For the sauce:*
- 200 ml double cream
 - 3 shallots
 - a few sprigs thyme
 - 30 ml soya sauce
 - 500 g milk-fed veal
 - olive oil

Grate the oscypek cheese with a medium-slotted grater, spread on a silicon mat in various shapes, and place in an oven pre-heated to 160°C. The crisps should be beautifully golden in colour. Remove from the oven, and cool.

To prepare the pappardelle: combine the flour, semolina, olive oil and eggs, and knead by hand or with a blender. Put this dough in plastic wrap and chill in the refrigerator for 30 minutes.

Divide the dough in three lumps, and put two back in the fridge. Take the remaining lump, put it on a pastry board, dust with flour and roll out with a rolling pin until you have as thin a sheet as possible. Cut this in 2 x 30cm strips. Repeat the operation with the other two parts of dough. The pappardelle can now be allowed to dry, or used straightaway. Boil them for 2–3 minutes, stirring now and then.

Chop the shallots and brown in oil. Cut the veal lengthwise, from top to bottom, so that the pieces are as small as possible. Add to the shallots and sauté. Then add the cream and allow to simmer for about 8 minutes. When the meat is done, pour the soya sauce over it, as this will give the dish a distinctive touch. Now place the pasta in the pan and mix it thoroughly with the sauce. Serve in individual dishes and decorate with the cheese crisps.

MAKARON PAPPARDELLE Z CIEŁĘCINĄ MLECZNĄ I CHIPSAMI Z OSCYPKA

- Chipsy:*
- 1 oscypek
- Makaron:*
- 300 g mąki pszennej (typ 550)
 - 100 g semoliny
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 3 duże jajka od kur z wolnego wybiegu
 - 1 łyżeczka soli morskiej
- Sos:*
- 200 ml śmietany 36%
 - 3 szalotki
 - kilka łyżeczek tymianku
 - 30 ml sosu sojowego
 - 500 g cielęciny mlecznej
 - oliwa z wytłoczyn

Ścieramy oscypek na tarce o średnich oczkach, rozkładamy na silikonowej macie, tworząc dowolne kształty, i zapiekamy około 10 minut w piekarniku nagrzanym do 160°C. Gotowe chipsy będą miały piękny złotawy kolor. Wyjmujemy je z piekarnika i pozostawiamy do ostygnięcia.

Robimy makaron: ręcznie albo w mikserze wyrabiamy gładkie ciasto z mąki, semoliny, oliwy z oliwek i jajek. Zawijamy je w folię spożywczą i wkładamy na 30 minut do lodówki. Schłodzone dzielimy na trzy części; dwie umieszczamy z powrotem w lodówce, a trzecią podsypujemy mąką na stolnicy, jak najcieniej rozwałkowujemy i kroimy w paski o szerokości 2 cm i długości około 30 cm. Tak samo postępujemy z dwoma odłożonymi kawałkami ciasta. Makaron może być pozostawiony na kilka godzin do wyschnięcia albo użyty od razu. Gotujemy go 2–3 minuty, mieszając od czasu do czasu.

Szalotkę siekamy i rumienimy na rozgrzanej oliwie. Cielęcinę skrawamy nożem od góry, aby uzyskać jak najmniejsze kawałki, i podsmażamy z cebulą, a następnie podlewamy gęstą śmietaną i dusimy około 8 minut. Na koniec wlewamy sos sojowy, który wyostrzy smak. Teraz na patelnię wrzucamy makaron i mieszamy z sosem, aż dobrze go wchłonie. Wykładamy na talerz i dekorujemy chipsami z oscypka.



PIGEON BREAST WITH GREEN
LENTILS STEWED
IN MEAD AND SMOKED
PRUNE SAUCE

- 2 pigeon breasts
- 60 g green lentils
- 30 ml mead
- 2 smoked prunes (*suska sechłońska*)
- 10 g shallot
- 50 g butter
- 200 ml chicken stock
- lovage and thyme to taste
- olive oil

Boil the lentils till done, then chill them 15 minutes in ice, to keep them firm. Sauté the shallot. Fry the lentils in butter with a part of the sautéed shallot. Add lovage and thyme. The mead should be poured over the lentils a minute or so later, so that it doesn't evaporate completely, but blends with the butter. Now fry the prunes as well, with the rest of the chopped shallot, then pour some chicken stock over it. When half the stock has evaporated, sieve and continue reducing, until it thickens and gains the consistency of a sauce. Brown the pigeon breasts in a pan with the thyme, add butter to intensify the flavour of the meat, then draw away from the fire and allow to rest. Season to taste with salt and pepper. Put the lentils in individual serving dishes, place the pigeon breast cut in three pieces on top, and douse with the smoked prune sauce.

PIERŚ GOŁĘBIA Z ZIELONĄ
SOCZEWICĄ DUSZONĄ
W TRÓJNIAKU Z SOSEM
Z SUSKI SECHŁOŃSKIEJ



- 2 piersi gołębia
- 60 g zielonej soczewicy
- 30 ml trójniaka
- 2 wędzone suski sechłońskie (*śliwki suszone*)
- 10 g szalotki
- 50 g masła
- 200 ml bulionu drobiowego
- lubczyk i tymianek do smaku
- oliwa z wytloczyn

Podgotowaną i zahartowaną w lodzie (trzymamy ją w naczyniu z lodem ok. 15 minut) soczewicę smażymy na maśle z częścią zeszlonej wcześniej szalotki. Dodajemy lubczyk i tymianek. Trójniak wlewamy nieco później, aby cały nie wyparował i połączył się z masłem. Śliwki również podsmażamy na maśle z posiekaną szalotką, a następnie zalewamy bulionem. Kiedy połowa bulionu odparuje, przecedzamy go przez gazę i redukujemy dalej, aż uzyska konsystencję sosu. Piersi gołębia smażymy na oliwie z wytłoczyn z dodatkiem tymianku, podbijamy smak mięsa masłem i odkładamy je, aby odpoczęło (w tym czasie solimy i posypujemy pieprzem). Wykładamy soczewicę i piersi gołębia pokrojone na 3 kawałki na talerz. Wykańczamy aromatycznym sosem z wędzonej suski.



PODHALE LAMB WITH MORELS AND BAKED BEETROOTS



- 200 g Podhale loin of lamb
- 3 baby beetroots
- 25 g butter
- 60 g morels
- salt and pepper to taste
- olive oil

Heat the pan and brown the loin of lamb, adding just a pinch of salt. Strengthen the flavour of the meat by adding the butter. When the meat close to the bone is pink, draw the pan away from the fire, and allow to rest for 7 minutes. Take the unpeeled beetroots, sprinkle with olive oil and thyme, and bake in the oven at 150°C for about 30 minutes. When done, peel the beetroots. The skin will be so tender it will almost come away by itself.

Clean the morels with a brush, then fry them in the olive oil. Cut the loin of lamb clean from the bone. Serve with the baked beetroots and the morels.

JAGNIĘCINA PODHALAŃSKA ZE SMARDZAMI I PIECZONYMI BURACZKAMI

- 200 g jagnięciny podhalańskiej (combra)
- 3 małe buraczki
- 25 g masła
- 60 g smardzów
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z wytloczyn

Rozgrzewamy patelnię i smażymy na niej comber, delikatnie doprawiając solą. Podbijamy smak mięsa masłem i odkładamy je na 7 minut, żeby odpoczęło (jagnięcina powinna być w środku różowa). Buraczki w skórce podlewamy oliwą z wytloczyn, posypujemy odrobiną tymianku i pieczemy około 30 minut w 150°C. Po upieczeniu obieramy – skórka jest na tyle delikatna, że łatwo odchodzi.

Smardze czyścimy pędzelkiem, a następnie smażymy na oliwie z wytloczyn. Comber kroimy wzdłuż kostek, podajemy z pieczonymi buraczkami i smardzami.



APPLE CAKE WITH
SMOKED CREAM
AND QUINCE JAMJABŁECZNIK Z WĘDZONĄ
ŚMIETANĄ I KONFITURĄ
PIGWOWĄ*Batter for the cake:*

- 340 g flour
- 1 teaspoon baking powder
- 220 g fine-caster sugar
- 250 g cold unsalted butter
- 3 eggs
- 2 kg apples (*Antonówka* or *Pink Lady*)
- 12 teaspoons sugar
- 1 vanilla stick
- 50 g raisins
- 1 teaspoon powdered cinnamon

Smoked cream:

- 150 g double cream 45%

Quince jam:

- 1 kg very ripe quinces
- 1 kg sugar
- 250 ml water
- 50 ml cognac or brandy
- 1 teaspoon lemon juice
- spices (optional)

Decoration:

- 1 mango fruit

Ciasto:

- 340 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 220 g drobno mielonego cukru
- 250 g zimnego niesolonego masła
- 3 jajka
- 2 kg jabłek (*antonówek* lub *pink lady*)
- 12 łyżeczek cukru
- 1 laska wanilii
- 50 g rodzynek
- 1 łyżeczka dobrej jakości cynamonu

Wędzona śmietana:

- 150 g śmietany double cream 45%

Konfitura z pigwy:

- 1 kg pigwy (*koniecznie dojrzałej*)
- 1 kg cukru
- 250 ml wody
- 50 ml koniaku lub brandy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ulubione przyprawy korzenne (*niekoniecznie*)

Do przybrania:

- mango

Peel the apples, cut them in small pieces and sauté with the sugar and cracked vanilla stick. The cooking time must be short, so that the apple pieces remain whole. Now add the raisins and cinnamon powder. Sieve the flour and baking soda and pour on a pastry board. Add 165 g sugar and the butter. Chop the mixture with a knife. Add two egg yolks and a whole egg. Knead the dough briefly and divide into two equal parts. Wrap in plastic and chill in the refrigerator for one hour. Take out one of the two halves, roll out with a rolling pin and use it to line the bottom and sides of a baking pan. Chill. Beat two egg whites till they're stiff, adding the remaining sugar a little at a time. Take the baking pan out of the refrigerator, spread the apples and then the beaten egg whites over the dough. Roll out the other half of your dough and use to cover the apple filling. Place the pan in a preheated oven at 180°C and bake for one hour. Heat the cream on a slow fire, making sure it doesn't curdle. Remove any excess liquid. Allow to cool, pour into containers that must be shallow and as large as possible, and place in a smoking chamber. Smoke the cream until it develops a brownish-yellow skin on the surface. Peel the quinces and dice them. Sprinkle with a layer of sugar, and allow to rest for a few hours. If the juice doesn't come out on its own, add a glassful of water. Add the spices and the cognac, simmer for an hour and a half on a slow fire. Then add the lemon juice, and continue cooking a little longer, until the jam is thick. Cut little balls out of the mango and use these to decorate the pie.

Jabłka obieramy, kroimy na niewielkie kawałki i razem z cukrem oraz rozkrojoną laską wanilii podsmażamy (ale krótko, aby się nie rozpadły), a następnie dodajemy rodzyнки i cynamon. Przesiewamy na stolnicę mąkę razem z proszkiem do pieczenia. Dodajemy 165 g cukru oraz masło. Wszystko razem siekamy nożem. Dodajemy 2 żółtka i całe jajko. Zagniatamy krótko ciasto i dzielimy na 2 równe części. Zawijamy w folię spożywczą i wkładamy na godzinę do lodówki. Jedną część ciasta wałkujemy i przekładamy do formy. Wstawiamy do lodówki. Białka z 2 jaj ubijamy na sztywną, błyszczącą pianę, stopniowo dodając pozostałego cukru. Formę z ciastem wyjmujemy z lodówki, nakładamy na ciasto jabłka, przykrywamy ubitą pianą z białek, a następnie drugą częścią rozwałkowanego ciasta. Pieczemy jabłecznik godzinę w piekarniku nagrzanym do 180°C. Gotujemy śmietanę na małym ogniu, uważając, by się nie rozwarstwiła (pozbywamy się nadmiaru wody). Studzimy, nalewamy do niskich naczyń o jak największej powierzchni i wstawiamy do wędzarki. Wędzimy, aż pokryje się żółtobrazowym kożuchem. Pigwę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Zасыpujemy cukrem i zostawiamy na kilka godzin. Jeśli nie puści soku, wlewamy szklankę wody. Dodajemy przyprawy i koniak, dusimy 1,5 godziny na małym ogniu. Wlewamy sok z cytryny i gotujemy jeszcze trochę, aż konfitura zgęstnieje. Z mango wydrążamy małe kuleczki, które ozdobią nasz talerz.



ALCOHOLIC BEVERAGES

After years of standing still, Poland is seeing a renaissance beer and wine industry, as well as new liqueur and apple cider production. Enthusiasts can now choose whether to follow the path through the vineyards, or the beer, vodka and mead production plants.

Wine production in Poland is mainly located in the area of Ziemia Lubuska, Podkarpacie and Małopolska. But at present the talk is more and more about the vineyard of Płochocki (Winnica Płochockich), and those at Srebrna Góra and Mierzęcin. We should add here that a Slow Food Polska initiative has brought back to life the idea of sw. Marcin (St. Martin) wine, a Polish alternative to the French Beaujolais Nouveau. Again, the popularity of traditional liqueurs goes right back to the earliest times. Small artisanal distilleries have produced authentic masterpieces, in which woodland berries blend with organic farming produce and country fruit orchards. These liqueurs are served by the best chefs in Poland, including Wojciech Amaro, who is the first Polish chef to have been awarded one star by the Guide Michelin.

The production of mead is a traditional and time-honoured art. Mead can be natural, flavoured with fruit, or given an interesting dash with the addition of hops. A few years ago Polish mead was awarded the European Union TSG (Traditional Speciality Guaranteed) food certification.

Local beers are also increasingly popular, and go from light, to non-pasteurized, to dark, honey, porter, stout, bock and wheat. Excellent varieties are also coming from niche producers, indeed the assortment increases year by year. New flavours are constantly being created, even on an experimental basis, and come in bottles with elegant modern labelling.

Thanks to a good background of raw materials, technology and staff, apple cider production is also going up. The last two years have been very good to this beverage, constantly boosting production and sales on the home turf. Other Polish heritage drinks are the fabled Łącko slivovitsa with its 70% alcoholic content, and the vodka distilled from young potatoes, which sometimes is considered a collector's item.

ALKOHOLE

Po dekadach zastoju w Polsce odradza się browarnictwo, winiarstwo, a także produkcja nalewek i cydru. Entuzjaści mogą już wybierać pomiędzy szlakami winnic, browarów, gorzelnii czy miodosytni. Winiarstwo jest związane z Ziemią Lubuską, Podkarpaciem i Małopolską. Coraz więcej się mówi o winnicach Płochockich, Srebrnej Górze czy o winnicy w Mierzęcinie. Warto też wspomnieć, że ruch Slow Food Polska wskrzesza ideę wina świętomarcińskiego, polską alternatywę dla beaujolais nouveau.

Od dawnych czasów nie maleje u nas popularność tradycyjnych nalewek. Za pomocą domowych metod powstają arcydzieła, wysublimowane połączenia owoców z leśnych polan, ekologicznych upraw czy wiejskich sadów. Nalewki podają najlepsi szefowie kuchni, między innymi Wojciech Amaro, który jako pierwszy polski kucharz otrzymał gwiazdkę Michelin. Nie mniej stara jest tradycja produkcji miodów pitnych: naturalnych, owocowych, korzenno-ziółowych i chmielowych. Kilka lat temu uzyskały unijny znak Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności. Rośnie też popularność lokalnych piw: jasnych, niepasteryzowanych, ciemnych, miodowych, porterów, stoutów, koźlaków czy pszenicznych. Znakomite trunki warzą niszowi producenci i z roku na rok jest ich coraz więcej. Tworzą nowe smaki, eksperymentują, mają nowoczesne, ciekawe etykiety. Dzięki zapleczu surowcowemu, technologicznemu i kadrowemu zwiększa się również produkcja orzeźwiającego cydru. Ostatnie dwa lata należą do tego napoju, jego produkcja i sprzedaż w Polsce wzrasta. Innym dobrem kultury jest legendarna siedemdziesięcioprocentowa śliwowica łącka, a wódka z młodych ziemniaków miewa nawet wartość kolekcjonerską.



apple cider | cydr



mead | miód pitny



beer | piwo



slivovitsa | śliwowica



wine | wino



fruit liqueur | nalewka



vodka distilled from young potatoes | wódka z młodych ziemniaków



Concept and production | Koncepcja i produkcja
Full Meal
www.fullmeal.pl

© Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, 2015

1st edition | Wydanie pierwsze
ISBN 978-83-7633-246-8

Recipes | Przepisy

Michał Gniłka, Grzegorz Łapanowski, Witold Iwański, Eliza Mórawska, Marysia Przybyszewska, Tomasz Trąbski

Texts on food products | Teksty o produktach
Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Małgorzata Minta

Photos | Zdjęcia
Krzysztof Kozanowski

Styling | Stylizacja
Renata Prandota-Prandecka

Illustrations | Ilustracje
Katarzyna Bogdańska

Graphic design | Projekt graficzny
Magdalena Piwowar

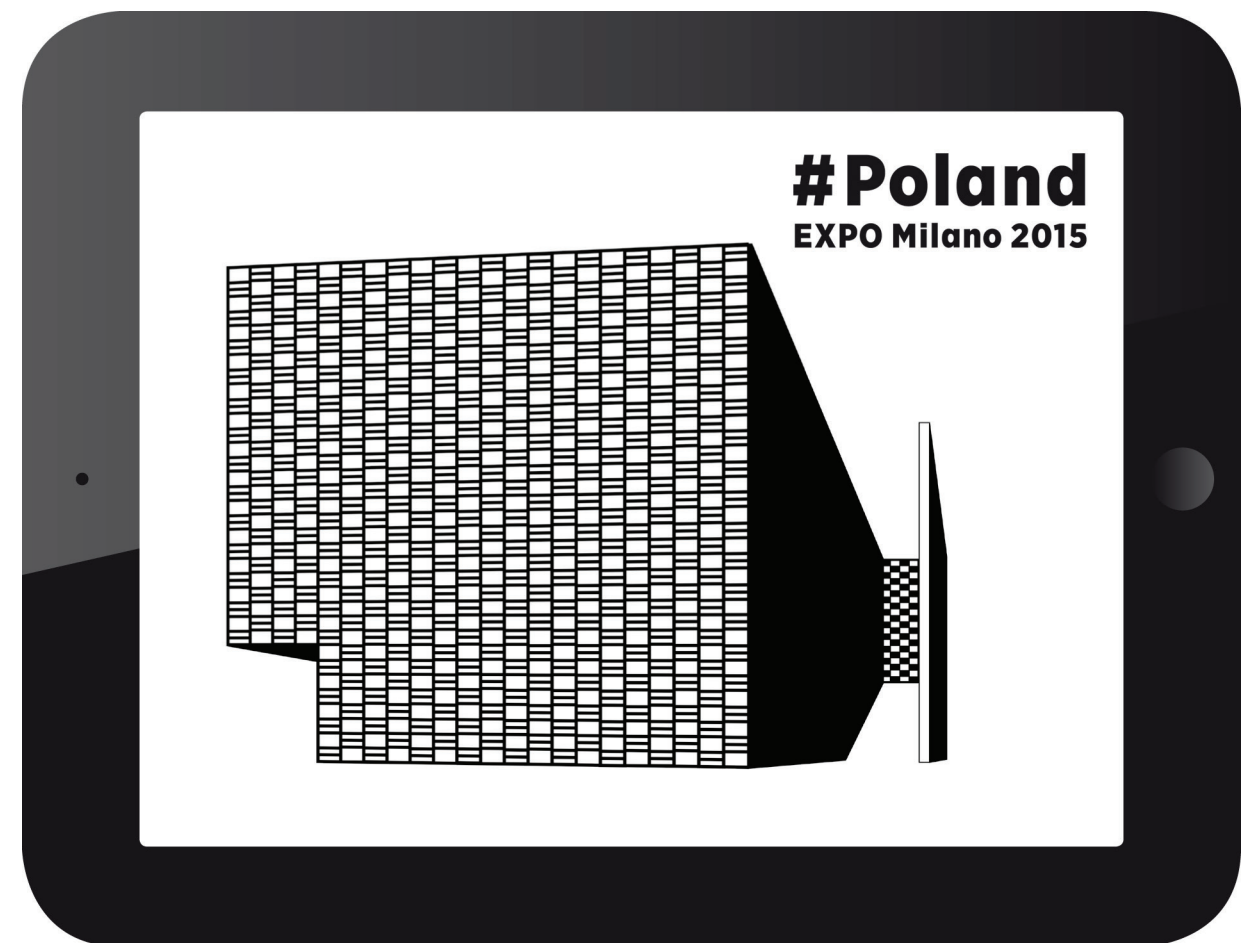
Editing | Redakcja
Monika Brzywczy, Aneta Kanabrodzka

Production assistant | Asystentki produkcji
Marzena Jarczak, Magdalena Świąciszek

Polish proofreading | Korekta tekstu polskiego
Jacek Bławdziewicz

Printed in Poland | Wydrukowano w Polsce

SEE MORE!
ZOBACZ WIĘCEJ!



1. Download and activate the application PolandAtEXPO
2. Place the camera of your device on the picture and see what surprise we have prepared for you

1. Pobierz i uruchom aplikację PolandAtEXPO
2. Skieruj kamerę urządzenia na rysunek i zobacz, jaką przygotowaliśmy dla Ciebie niespodziankę

This publication has been co-financed by the European Union under the European Regional Development Fund.
Publikacja została współfinansowana przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego



