**MENU WARSZTATOWE**

**Chłodnik na bazie ogórka, avocado i cream fraiche.**

Składniki:

- 1 średni ogórek (180g)

- 1 awokado (140g)

- 200g jogurtu greckiego

- 30g oliwy

- 2 ząbki czosnku

- łyżka soku z cytryny

- koperek

- szpinak baby

- sól

- opcjonalnie ostry sos

Sposób przygotowania:

- ogórek myjemy, przekrajamy w pół, pozbywamy się pestek i kroimy w grube plastry

- czosnek bardzo drobno siekamy

- wszystkie składniki miksujemy blenderem ręcznym do uzyskania konsystencji zupy

- dla uzyskania aksamitnej struktury całość przeciskamy przez sitko

**Makrela, agrest i kwiat czarnego bzu.**

Składniki:

- 1 filet z makreli

- 100g agrestu świeżego

- 50g cukru

- 100 ml octu białego winnego bio

- sól

- pieprz

- kwiat czarnego bzu lub syrop

- 200g selera

- 100g śmietanki 30%

- 100g masła

Sposób przygotowania:

- makrele oczyszczamy z ości i filetujemy, po czym obficie zasypujemy solą i odstawiamy na 5 minut do lodówki

- następnie makrele obmywamy wodą i suszymy na papierze kuchennym

- selera kroimy w bardzo drobną kostkę, zalewamy wodą i zagotowujemy

- gotujemy około 5 min i następnie odcedzamy, zalewamy śmietanką i ponownie zagotowujemy

- następnie całość blendujemy do uzyskania gładkiego puree, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku

- cukier, ocet, wodę i przyprawy zagotowujemy, po zagotowaniu do zalewy wrzucamy agrest

- makrele obsmażamy na rozgrzanej patelni z olejem rzepakowym do momentu, aż skórka będzie chrupiąca

- podajemy z ciepłym puree z selera oraz agrestem w zalewie octowej

**Knedle z truskawkami podane z młodą kapustą.**

Składniki na knedle:

- 500g ugotowanych ziemniaków

- 250g mąki pszennej

- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

- 2 jajka

- sól

- 300-400g truskawek

Sposób przygotowania:

- ziemniaki przeciskamy przez praskę, dodajemy mąki, jajko, szczyptę soli i zagniatamy na ciasto

- nabieramy trochę, wykładamy na środek truskawkę, po czym zlepiamy tak, żeby nie wypłynęła podczas gotowania

- gotujemy na średnim ogniu w osolonej wodzie do wypłynięcia

Młoda kapusta

Składniki:

- główka młodej kapusty

- mała cebula

- pęczek koperku

- ok 2 szklanek wywaru warzywnego

- 2-3 liście laurowe

- kilka ziaren ziela angielskiego

- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- kapustę obrywamy z pierwszych liści i wykrawamy głąbek

- szatkujemy wraz z cebulą

- do wywaru warzywnego dodajemy kapustę, ziele oraz liście laurowe (wywar musi zakrywać kapustę)

- dusimy do miękkości - co jakiś czas mieszając

- na koniec doprawiamy solą, pieprzem do smaku i dodajemy posiekany koperek

**Żeberka wieprzowe z kluskami żelaznymi.**

Składniki:

- 1kg żeberek wieprzowych

- 1 łyżka ulubionej musztardy

- 4 łyżki płynnego miodu

- 6 ząbków czosnku

- 1 średnia cebula

- 1 średnia papryka

- 1/3 szklanki wody, bulionu lub piwa

- 4 łyżki oleju

- przyprawy: płaska łyżka majeranku, łyżeczka słodkiej papryki, po pół łyżeczki soli, pieprzu i ostrej

papryki, 2 listki laurowe, 3 ziela angielskie, ewentualnie po szczypcie kminku, kolendry i rozmarynu

Sposób przygotowania:

- przygotuj około jednego kilograma żeberek wieprzowych, żeberka pokrój na kawałki, niech każdy kawałek zawiera jedną podłużną kostkę, w osobnej miseczce wymieszaj składniki marynaty, będą to: jedna łyżka ulubionej musztardy delikatesowej lub musztardy dijon (jeśli lubisz ostrzejsze żeberka), trzy łyżki płynnego miodu (jedna łyżka zostaje do smarowania żeberek pod koniec pieczenia), 3 łyżki dowolnego oleju do smażenia (jedna łyżka zostaje do smarowania żeberek pod koniec pieczenia), płaska łyżka majeranku; łyżeczka słodkiej papryki; po pół łyżeczki soli, pieprzu i ostrej papryki; dwa listki laurowe połamane na mniejsze kawałki; trzy ziarna ziela angielskiego oraz ewentualnie po szczypcie kminku, kolendry i rozmarynu, marynatą wysmaruj dokładnie wszystkie żeberka

- przykryj je i odstaw do lodówki przynajmniej na pół godziny, możesz też przygotować je wieczorem
i zostawić do marynowania na całą noc

- w dość dużym naczyniu żaroodpornym umieść żeberka razem z całą marynatą, pomiędzy żeberka wyłóż warzywa, obraną cebulę pokrój na kilka mniejszych kawałków, paprykę oczyść z gniazda nasiennego i pokrój w grubsze paski, ząbki czosnku obierz i dodaj do naczynia w całości (chyba, że poszły do marynaty), całość możesz oprószyć dodatkowo świeżo mielonym pieprzem, jeśli masz gałązki świeżego rozmarynu lub tymianku, to możesz je wcisnąć między warzywa i żeberka

- do naczynia wlej na koniec około 1/3 szklanki dowolnego bulionu lub też jasnego albo ciemnego piwa, możesz też wlać samą wodę lub nawet sok wyciśnięty z jednej dużej pomarańczy

- naczynie z żeberkami i warzywami przykryj szczelnie i umieść na środkowej półce w piekarniku nagrzanym do 190 stopni, wybierz opcję pieczenia góra/dół, żeberka piecz w ten sposób przez godzinę (pieczenie wydłużasz o 30 minut, jeśli masz duże i grube kawałki), po tym czasie zdejmij przykrywkę/folię, ostrożnie wyjmij naczynie z piekarnika

- przy pomocy szczypiec wyłów z naczynia wszystkie żeberka, ułóż je w odstępach na sporej blaszce (może to być blaszka z wyposażenia piekarnika), każde żeberko polej od góry odrobiną sosu z naczynia z warzywami, naczynie z warzywami i sosem umieść ponownie w piekarniku na niższej półce (nie na samym dole), tego naczynia już nie musisz ponownie przykrywać.

- blaszkę z żeberkami umieść w piekarniku na wyższej półce, ustaw średnią moc grillowania od góry
i zacznij podpiekać żeberka, obserwuj piekarnik i po kilku minutach wysuń blaszkę, zarumienione żeberka przewróć na drugą stronę i posmaruj od góry pozostawioną wcześniej łyżką miodu wymieszaną z łyżką oleju (możesz też wlać do tej mieszanki odrobinę sosu sojowego), po kolejnych kilku minutach powtórz tę czynność i raz jeszcze wysmaruj żeberka pędzelkiem z sosem

Kluski żelazne

Składniki:

- ok 1 kg dużych ziemniaków mączystych odmian typu C (np. Bryza, Gracja, Ibis, Tajfun, Gustaw)

- ok 6-8 łyżek mąki pszennej

- łyżka mąki ziemniaczanej (lub więcej, 2-4 jeśli ziemniaki są młode)

- jajko

- sól

Sposób przygotowania:

- ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć na plastikowym, gęstym sitku lub w lnianej ściereczce czy gazie

- płyn odstawić na chwilę, wylać wszystko oprócz skrobi, która osadzi się na dnie, skrobię dodać do masy ziemniaczanej, dosypać mąkę, wbić jajko, dobrze wymieszać

- masa ma być gęsta, wstawiona do środka łyżka musi samodzielnie i pewnie „stać”, w razie potrzeby dosypać więcej mąki, w szerokim garnku zagotować wodę, osolić

- sprawdzić na pierwszej, testowej klusce, czy ciasto jest dostatecznie zwarte i czy nie rozpada się po kontakcie z wodą, jeśli tak - dodać jeszcze trochę mąki

- nabierać ciasto na łyżeczkę i przy pomocy drugiej zrzucać na wrzątek nieduże kluski

- gotować porcjami, by pływały swobodnie, wyławiać po ok 4- 6 minutach łyżką cedzakową