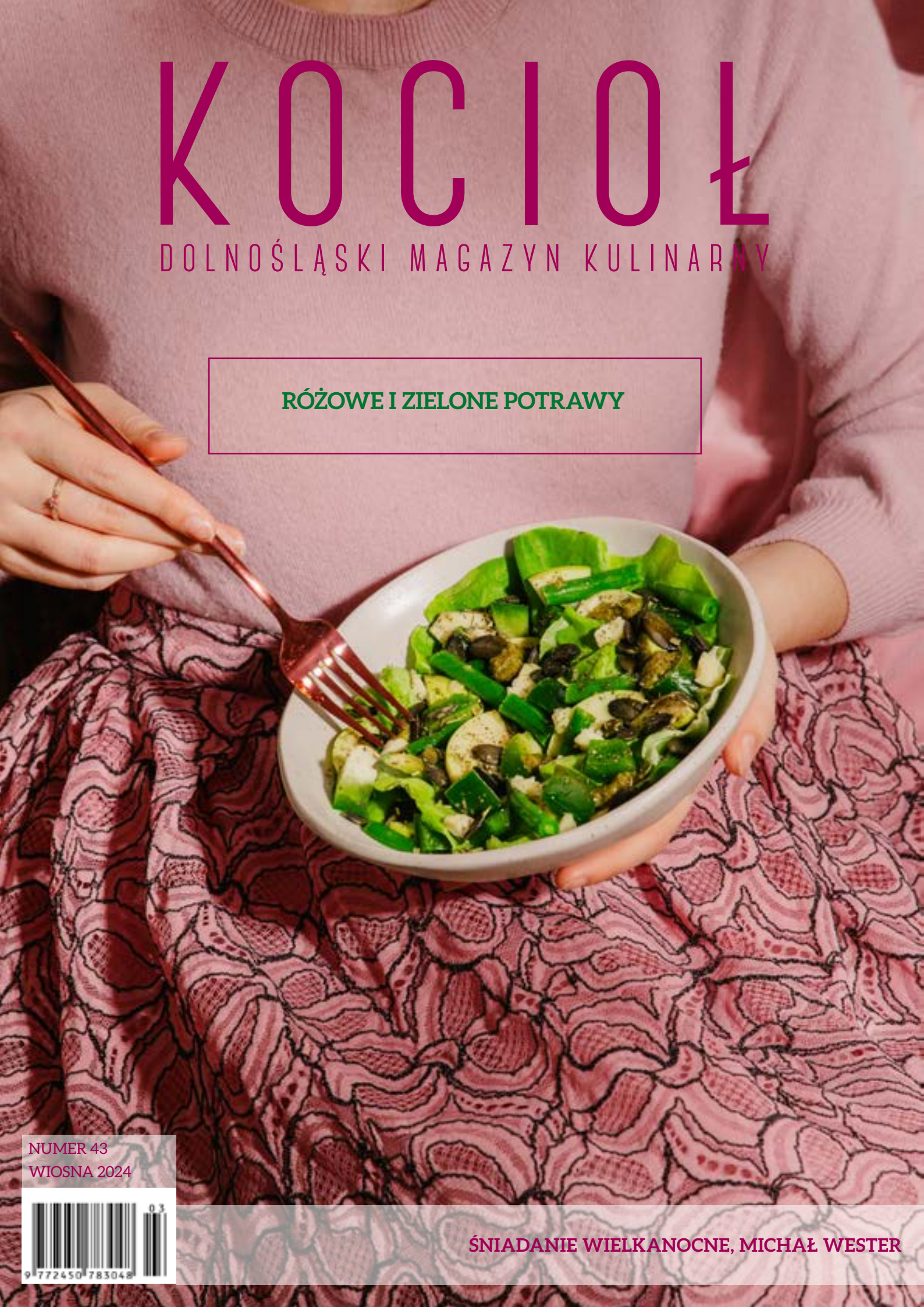
KOCIOŁ

DOLNOŚLĄSKI MAGAZYN KULINARNY

RÓŻOWE I ZIELONE POTRAWY



NUMER 43
WIOSNA 2024

ŚNIADANIE WIELKANOCNE, MICHAŁ WESTER

Drodzy Czytelnicy!

Lada dzień nadejdzie wiosna, która przywita nas eksplozją kolorów i smaków. W tym sezonie postanowiliśmy przywitać ją w nieco inny sposób niż w poprzednich latach. Od początku istnienia KOTŁA polecaliśmy Wam sprawdzone przepisy z sezonowych, lokalnych produktów. Wśród bohaterównumerów były nowalijki, truskawki, szparagi, ziemniaki, buraki, jabłka, kasze, zioła, czosnek, bób, porzeczki. Łącznie ponad 70 produktów dopasowanych do sezonów.

W tym wydaniu postanowiliśmy zmienić formułę i postawiliśmy na kolor – nawet dwa! Zabierzemy Was więc w nową, kulinarną podróż, w której posmakujecie wszystkich odcieni zieleni oraz różu.

W tym numerze będzie też świątecznie, ponieważ nakryliśmy do wielkanocnego stołu. Przygotowaliśmy wegański żurek, wegetariański pasztet, pieczoną białą kiełbasę, jajka, chrzany oraz słodkości, w tym paschę i babkę cytrynową.
Zapraszamy Was na świąteczne śniadanie.

W ramach odkrywania kuchni dolnośląskiej zachęcamy Was do odwiedzenia restauracji Tarasowej przy wrocławskiej Hali Stulecia i spróbowania dawnych przepisów w nowoczesnym wydaniu. Przeczytajcie wywiad z szefem kuchni Michałem Westerem, który z ogromną pasją opowiedział nam o powrocie do kulinarnych korzeni Dolnego Śląska.

Drodzy Czytelnicy, powitajcie z nami wiosnę w różowych i zielonych okularach.

Redaktor naczelna
Katarzyna Sieradz

Wydawca: Stowarzyszenie KOCIOŁ
www.magazynkociol.pl
kontakt@magazynkociol.pl
www.facebook.com/MagazynKociol
www.instagram.com/magazynkociol

SPIS TREŚCI

6
AUTORZY

9
ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW

10
DANIE Z KOTŁA – UDKA Z KACZKI

16
ZIELONE PRZEPISY

38
RÓŻOWE PRZEPISY

68
WIELKANOCNE ŚNIADANIE

96
WYWIAD Z MICHAŁEM WESTEREM

W KOTLE MIESZAJĄ

REDAKCJA

Katarzyna Sieradz
redaktor naczelna

gotujzkasia.pl

Laura Chołodecka
redaktor numeru

cafebabilon.pl

Joanna Komorowska
skład

apetyt-na-kuchnie.pl

Natalia Jakubowska

rajpodniebienia.pl

Nicole Michalkiewicz

michalkiewicz.photo

Rafał Komorowski
korekta składu

komorowski-foto.pl

Katarzyna Stochmiałek
korekta tekstu

AUTORZY

Joanna Aniszczyk

ilovetoeat.pl

Natalia Bogubowicz

deliciousplace.pl

Dorota Domino

flymetothespoon.com

Monika Pazdej

zchatynakoncuwsi.pl

Łukasz Majchrowski

food^2.pl

Agnieszka Seweryn

Zdjęcie okładkowe: Nicole Michalkiewicz

Zdjęcia dodatkowe: Natalia Bogubowicz, Monika Pazdej, Katarzyna Sieradz

LEGENDA

DANIE WEGETARIAŃSKIE

DANIE BEZGLUTENOWE

DANIE WEGAŃSKIE

DANIE RYBNE

DANIE BEZMLECZNE

DANIE Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM

SPIS PRZEPISÓW

Babka piaskowa, cytrynowa 86
Barszcz czerwony z fasolą 48
Bezowe róże z kremem malinowym 42
Biała kiełbasa w sosie chrzanowym 92
Carpaccio z marynowanego łososia 44
Chleb na zakwasie z ziarnami 78
Danie z kotła – Udka z kaczki 14
Deserki pistacjowo-malinowe 46
Eklerki z kremem malinowym 50
Jajka faszerowane pieczarkami 70
Jajka marynowane z pastą z zielonego groszku 52
Kiełbasa w sosie chrzanowym 92
Kremowa jajecznica ze straciatellą i pesto 36
Kruche babeczki 76
Makaron z różowym pesto 64
Matchamisu 20
Mazurek pistacjowo-malinowy 66
Pascha bez cukru 72
Pasta fasolowa z burakiem 54
Pasta jajeczna 82
Pasztet z jajek i pieczarek 84
Pierogi ze szpinakiem i serem feta 22
Różowe lody 56
Różowe naleśniki 58
Różowe pesto 62
Semifreddo z malinami i pistacjami 60
Sernik matcha 24
Sos chrzanowo-buraczkowy 80
Sos chrzanowo-koperkowy 80
Tajska zupa brokułowa 26
Twarożek z wędzonym łososiem 88
Wiosenny twarożek 74
Zielona pasta z czosnkiem niedźwiedzim 32
Zielona szakszuka 28
Zielone rollsy 30
Zielony omlet bez mąki 34
Żurek wegański 90

DANIE Z KOTŁA - UDKA Z KACZKI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: NATALIA JAKUBOWSKA

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 3 godziny

Składniki:
2 udka z kaczki
1 łyżka oliwy
2 szalotki
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka papryki słodkiej
sól, pieprz
2 jabłka
1 litr bulionu drobiowego

Przygotowanie:
Udka nacieramy solą, pieprzem i słodką papryką, dokładnie skrapiamy oliwą.

Obsmażamy na patelni z każdej strony i przekładamy do zamykanego kociołka.
Zalewamy wrzącym bulionem.
Dodajemy czosnek i szalotkę, pieczemy przez 1 godzinę i 45 minut w temperaturze 170°C.

Dokładamy jabłka pokrojone w ćwiartki i pieczemy przez 40 minut w 160°C pod przykryciem.

ZIELONE PRZEPISY

W kolorze zieleni kryje się nie tylko malownicza paleta ogrodów, ale także bogactwo smaków, aromatów i korzyści zdrowotnych. Zielone jedzenie to prawdziwa uczta dla zmysłów i zdrowia. Odkryjmy razem ten zielony raj natury, pełen warzyw, owoców i innych składników, które podbijają kulinarny świat.

ZIELONA FUZJA SMAKÓW

TEKST: NICOLE MICHALKIEWICZ, ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ, NATALIA BOGUBOWICZ

Zielone warzywa to prawdziwa perełka w dziedzinie zdrowego żywienia. Szpinak, boćwina, brokuły, czy szparagi są pełne witamin i minerałów. Szpinak, na przykład, jest doskonałym źródłem żelaza, a jednocześnie nadaje potrawom świeży i lekki smak.

Owoce takie jak jabłka, kiwi czy awokado również wpisują się w paletę zielonych smaków. Awokado, bogate w zdrowe tłuszcze, sprawia, że sosy i pasty nabierają kremowej konsystencji, a jednocześnie dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

ZIELONE KORZYŚCI DLA ZDROWIA

Zielone jedzenie nie tylko kusi smakiem, ale także przynosi nieocenione korzyści zdrowotne. Warzywa liściaste dostarczają witamin, zwłaszcza A, C i K, a także minerałów, takich jak żelazo i potas. Są również źródłem błonnika, wspomagającego trawienie i utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Zielone owoce są często pełne antyoksydantów, wspierających walkę z wolnymi rodnikami i chroniących nas przed wieloma chorobami. Na przykład kiwi jest znane ze swojej wysokiej zawartości witaminy C, która wzmacnia nasz układ odpornościowy.

ZIELONA KUCHNIA W SZTUCE GOTOWANIA

Zielone składniki stają się coraz bardziej popularne w nowoczesnej kuchni. Sałatki o różnorodnych kompozycjach, koktajle z zielonych warzyw, czy kreatywne dania z wykorzystaniem zielonych produktów stają się powszechną praktyką w restauracjach na całym świecie.

ZIELONE CIEKAWOSTKI:

• Chlorofil – Zielony Eliksir Życia: Chlorofil, substancja nadająca roślinom ich charakterystyczny zielony kolor, jest nie tylko estetycznym atrybutem, ale także źródłem życiodajnej energii. Wprowadzając chlorofil do naszej diety poprzez zielone jedzenie, korzystamy z jego prozdrowotnych właściwości.

• Niezwykłe Zastosowanie Awokado: Awokado to owoc wszechstronny, nie tylko w kuchni. W Meksyku, z ekstraktu z awokado produkuje się tradycyjne mydło, które słynie z właściwości nawilżających i regenerujących skórę.

• Brokuły – Królowa Warzyw: Brokuły, znane ze swoich właściwości przeciwnowotworowych, zostały uznane przez Rzymian za królową warzyw. Słynny uczony Pliniusz Starszy opisał je jako lekarstwo na różne dolegliwości.

Zielone jedzenie to nie tylko trend. Warzywa i owoce w tym kolorze to prawdziwy skarb natury, pełen niezwykłych smaków, aromatów i korzyści dla zdrowia. Odkrywajmy więc zieloną kuchnię, pozostając w zgodzie z naturą i czerpiąc radość z jedzenia, które kusi smakiem, ale także dba o nasze dobre samopoczucie.

ŹRÓDŁA:

https://www.sofra.com.pl/blog/zielone-warzywa-dlaczego-warto-je-jesc--przepis-na-krem-z-zielonych-warzyw-lisciastych

https://kuchnia.wp.pl/15-zielonych-warzyw-ktore-potrafia-zdzialac-cuda--6054629384827521g/3

https://testosterone.pl/wiedza/zielone-warzywa-i-ich-wlasciwosci-zdrowotne/

https://czystejedzenie.eu/zielone-na-zdrowie/

MATCHAMISU

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 6
Czas przygotowania: 20 minut + czas chłodzenia

Składniki:
3 jajka
4–5 łyżeczek matchy
80 g cukru pudru
250 g mascarpone
200 g biszkoptów savoiardi
garść borówek lub malin
kilka pistacji

Przygotowanie:
Białka ubijamy na sztywną pianę. Żółtka z cukrem pudrem i 1 łyżeczką matchy ubijamy na puch. Dodajemy mascarpone, miksujemy. Łączymy z pianą z białek.

2 łyżeczki matchy zalewamy szklanką wody o temperaturze 80°C. Dokładnie rozrabiamy. Maczamy w niej biszkopty i układamy ich warstwę w naczyniu.

Na biszkopty wykładamy połowę kremu, posypujemy matchą. Układamy kolejną warstwę biszkoptów i kremu, wierzch posypujemy matchą. Wstawiamy do lodówki na co najmniej 4 godziny.

Wykrawamy kawałki lub nakładamy je łyżką, dekorujemy borówkami i pistacjami.

PIEROGI ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 50–60 sztuk
Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Składniki na ciasto na pierogi ze szpinakiem:
500 g mąki pszennej
150 g młodych liści szpinaku
100 ml wrzątku
30 ml oleju
1 łyżeczka soli

Składniki na farsz:
500 g sera feta
3 łyżki kwaśnej śmietany 18%
250 g młodych liści szpinaku
3 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
¼ łyżeczki pieprzu

Przygotowanie:

Ciasto na pierogi ze szpinakiem
Liście szpinaku wrzucamy do kielicha blendera, wlewamy olej i miksujemy do uzyskania jak najgładszego purée. Mąkę łączymy z solą, wlewamy purée szpinakowe oraz wrzącą wodę i szybko łączymy składniki łyżką. Następnie zagniatamy ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne (ok. 5 minut). Ciasto zawijamy w folię spożywczą i odstawiamy na pół godziny do odpoczęcia.

Farsz
Czosnek drobno siekamy. Wrzucamy na patelnię z rozgrzaną oliwą i chwilę smażymy. Następnie dodajemy liście szpinaku i smażymy je do momentu, aż się skurczą.
Odstawiamy do przestudzenia. Ser feta kruszymy. Dodajemy śmietanę i łączymy, aż konsystencją będzie przypominał gęsty twarożek. Wrzucamy szpinak, doprawiamy gałką muszkatołową oraz pieprzem i dokładnie mieszamy.

Lepienie i gotowanie pierogów
Odrywamy kawałek ciasta, formujemy gruby wałeczek i kroimy na plasterki.
Każdy plasterek ciasta rozwałkowujemy na kształtne koła o średnicy ok. 6 cm. Na każdy kawałek ciasta nakładamy po łyżeczce farszu, a następnie składamy na pół i sklejamy dokładnie brzegi.
Uformowane pierogi odkładamy na stolnicy posypanej mąką. Pierogi gotujemy partiami w lekko osolonym wrzątku przez 2–3 minuty od wypłynięcia. Wyławiamy je łyżką cedzakową prosto na talerze lub studzimy w zimnej wodzie, jeśli chcemy zostawić je na później.
Gotowe pierogi podajemy z odrobiną roztopionego masła lub kleksem kwaśnej śmietany.
Dobrze smakują również ze świeżymi ziołami, np. koperkiem.

SERNIK MATCHA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 12–16
Czas przygotowania: 2 godziny + studzenie

Składniki na ciasteczkowy spód:
180 g ciasteczek owsianych, bezglutenowych
40 g masła

Składniki na sernik:
1 kg dobrego twarogu w wiaderku
400 ml mleczka kokosowego (20–22% tłuszczu)
200 g cukru pudru
4 jajka
75 g skrobi ziemniaczanej
4 czubate łyżeczki zielonej herbaty matcha
50 ml wrzącej wody

Składniki na polewę:
200 g białej czekolady
2 łyżeczki zielonej herbaty matcha
50 ml śmietany kremówki 30%
ok. 150 g malin do dekoracji

Przygotowanie:
Ciasteczka kruszymy przy pomocy blendera. Dodajemy roztopione masło i mieszamy. Spód tortownicy o średnicy 24 cm wykładamy od spodu papierem do pieczenia. Zewnętrzną część formy pokrywamy kilkoma warstwami folii aluminiowej. Na spód formy wykładamy ciasteczkowy spód i wyrównujemy szpatułką. Formę wstawiamy do lodówki do momentu przygotowania masy serowej.

Twaróg przekładamy do miski. Dodajemy mleczko kokosowe, jajka, przesianą skrobię oraz cukier puder. Masę dokładnie mieszamy przy pomocy szpatułki. Zieloną herbatę wsypujemy do miseczki, wlewamy wrzątek i dokładnie mieszamy bambusową miotełką. Herbatę przelewamy do masy serowej i dokładnie mieszamy. Masę serową przelewamy na ciasteczkowy spód. Tortownicę wstawiamy do większej formy lub naczynia i wlewamy wrzątek tak, aby sięgał do prawie całej wysokości formy. Wierzch przykrywamy warstwą folii aluminiowej. Formę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 160°C i pieczemy przez 1,5 godziny. Sernik studzimy, tortownicę osuszamy i ciasto wstawiamy do lodówki na minimum 8 godzin. Sernik odkrawamy od rantu delikatnie nożem.

Czekoladę roztapiamy ze śmietaną kremówką w kąpieli wodnej. Następnie dodajemy przesianą herbatę matcha i dokładnie mieszamy. Polewamy sernik i ozdabiamy malinami. Ciasto wstawiamy do lodówki, aż polewa stężeje.

TAJSKA ZUPA BROKUŁOWA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 4
Czas przygotowania: 35 minut

Składniki:
1 łyżka oliwy
1 łyżka masła
1 duża szalotka, posiekana
4 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżki startego imbiru
2 czubate łyżki zielonej pasty curry
1 l bulionu
500 ml mleczka kokosowego tłustego
1 łyżka cukru brązowego
3 ziemniaki
1 brokuł
3 szklanki świeżego szpinaku
200 g wędzonego tofu
mięta lub kolendra, limonka, chili do podania

Przygotowanie
W garnku rozgrzewamy oliwę z masłem.
Wkładamy szalotkę, a po minucie czosnek, pastę curry i imbir. Po kolejnej minucie wlewamy bulion i mleczko kokosowe. Dodajemy pokrojone ziemniaki i brokuła oraz cukier i gotujemy pod przykryciem 20 minut, aż ziemniaki zmiękną.

Dodajemy szpinak, mieszamy i blendujemy. Wkładamy pokrojone tofu i mieszamy.
Dekorujemy świeżą miętą lub kolendrą, limonką oraz chili.

ZIELONA SZAKSZUKA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 2 porcje
Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:
1 łyżka oliwy
1 szalotka
1 ząbek czosnku
100 g szpinaku
½ małej cukinii
½ szklanki zielonego groszku (może być mrożony)
½ papryczki chili
sól, pieprz
1 łyżeczka soku z cytryny
4 jajka
60 g miękkiego sera koziego lub feta
½ awokado
świeża kolendra

Przygotowanie:
Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy posiekaną szalotkę, czosnek oraz chili.
Po minucie dodajemy cukinię pokrojoną w kostkę, szpinak, groszek i 50 ml wody.
Smażymy 3–4 minuty, aż szpinak zmięknie. Przyprawiamy solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny.
Tworzymy 4 wgłębienia, w które wbijamy jajka.
Dodajemy kawałki sera i smażymy najlepiej pod przykryciem,
aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.

Ściągamy z patelni, dodajemy pokrojone awokado oraz kolendrę.

ZIELONE ROLLSY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

Liczba porcji: 5
Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:
5 arkuszy papieru ryżowego
1 zielona papryka
1 żółta papryka
1 ogórek
75 g młodego szpinaku
50 g kiełków słonecznika
koperek, szczypiorek – opcjonalnie
ulubiony sos do podania

Przygotowanie:
Papryki i ogórka kroimy w cienkie paski.
Arkusz papieru ryżowego zanurzamy na kilka sekund w wodzie.
Na środku namoczonego arkusza układamy liście szpinaku, a na liściach pozostałe składniki.
Zawijamy jak krokiety i odkładamy na kilka minut do przeschnięcia.
Powtarzamy dla pozostałych arkuszy.
Kiedy rollsy lekko przeschną, podajemy z wybranym sosem.

ZIELONA PASTA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA SEWERYN

Liczba porcji: 4
Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:
150 g ciecierzycy z puszki
1 puszka zielonego groszku
2 łyżki tahini
1 łyżeczka kuminu rzymskiego
sok z 1 cytryny
½ łyżeczki soli
1 szklanka zimnej wody lub wody z ciecierzycy (aquafaba)
1 pęczek świeżych lub suszonych liści czosnku niedźwiedziego
2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:
Wszystkie składniki poza zimną wodą umieszczamy w naczyniu robota kuchennego lub misce i dokładnie blendujemy, aż do uzyskania jednolitej masy.

Pod koniec miksowania dodajemy powoli zimną wodę lub aquafabę – w tym momencie pasta powinna zrobić się gładka. Dodajemy płyn do momentu osiągnięcia konsystencji, jaką lubimy.

Pastę podajemy do kanapek, omletów i wszystkich rodzajów warzyw.

ZIELONY OMLET BEZ MĄKI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA SEWERYN

Liczba porcji: 1
Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:
2 jajka
masło lub oliwa z oliwek
2 łyżeczki parmezanu lub płatków drożdżowych + do posypania
sól, pieprz
świeże zielone pesto, do podania
czosnek niedźwiedzi, do podania

Przygotowanie:
Na małej patelni rozgrzewamy masło lub oliwę z oliwek.

Jajka rozkłócamy z solą, pieprzem oraz parmezanem lub płatkami drożdżowymi.

Masę wlewamy na rozgrzaną patelnię, omleta nie przewracamy, ani nie przykrywamy.

Kiedy zetnie się na wierzchu zsuwamy na talerz, składamy na pół i smarujemy świeżym pesto.

Przed podaniem posypujemy posiekanym czosnkiem niedźwiedzim
oraz dodatkowym parmezanem lub płatkami drożdżowymi.

KREMOWA JAJECZNICA ZE STRACIATELLĄ I PESTO

PRZEPIS I ZDJĘCIE: NATALIA JAKUBOWSKA

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 3 godziny

Składniki na pesto szczypiorkowe:
1 pęczek szczypiorku
30 g sera pecorino
1 garść orzechów włoskich
¾ szklanki oleju roślinnego
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka miodu
1 ząbek czosnku
sól, pieprz

Składniki:
2 łyżki masła
6 jajek
6 łyżki straciatelli lub ricotty
1 awokado
1 pęczek szczypiorku
2 kromki ulubionego chleba
sól, pieprz
oliwa

Przygotowanie pesto:
Szczypiorek, ser pecorino, orzechy włoskie umieszczamy w blenderze kielichowym miksujemy bardzo drobno (ale nie na papkę). Dodajemy olej, sok z cytryny, miód oraz ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. Doprawiamy solą i pieprzem, ponownie miksujemy na jednolitą masę. Przekładamy do słoika i przechowujemy w lodówce do 3 tygodni.

Przygotowanie jajecznicy:
Na patelni rozpuszczamy masło, jajka wybijamy do miseczki, doprawiamy solą i pieprzem, jajka rozkłócamy widelcem na jednolitą masę.
Masę wylewamy na patelnię i mieszamy do uzyskania luźnej jajecznicy.

Kromki chleba opiekamy w opiekaczu. Na wierzch wykładamy jajecznicę, straciatellę, polewamy pesto. Z boku talerza wykładamy połowę awokado pokrojonego w plasterki, oprószone posiekanym szczypiorkiem. Całość oprószamy solą i pieprzem, skrapiamy oliwą.

RÓŻOWE PRZEPISY

Różowa kuchnia, choć może wydawać się nietypowa, kryje w sobie nie tylko estetyczny urok, ale także bogactwo smaków i zdrowotnych właściwości. Odkryjmy razem świat różowych warzyw, owoców i innych składników, które nadają kulinarnej podróży nowy, apetyczny wymiar.

RÓŻOWE PRZEPISY

TEKST: NICOLE MICHALKIEWICZ, ZDJĘCIA: KATARZYNA SIERADZ

RÓŻOWE WARZYWA – MALOWNICZA PALETA ZDROWIA

Różowe warzywa, takie jak cebula, burak czy rzodkiewka, to nie tylko smaczne, ale i zdrowe dodatki do naszych potraw. Cebula, która bogata jest w flawonoidy, nie tylko nadaje wyjątkowego smaku potrawom, ale także przyczynia się do wzmacniania naszego układu odpornościowego. Buraki, często kojarzone z czerwonymi odmianami, występują także w odmianach różowych. Ich delikatny smak i intensywny kolor sprawiają, że są doskonałym składnikiem do sałatek czy dipów. Rzodkiewka, z charakterystycznym różowym wnętrzem, dostarcza błonnika, wspomagając trawienie.

RÓŻOWE OWOCE – SŁODKIE ROZKOSZE NATURY

W świecie owoców róża kwitnie nie tylko w ogrodach, ale również na naszych talerzach. Maliny, truskawki czy grejpfruty to prawdziwe kolorowe skarby natury. Maliny, oprócz swojego intensywnego smaku, dostarczają antyoksydanty, które wspierają zdrowie serca. Truskawki, pełne witaminy C, dodają potrawom świeżości i słodko-kwaskowatego smaku. Grejpfruty, z niską zawartością kalorii i wysoką ilością witaminy A, C oraz błonnika, to prawdziwe ożywienie na naszym stole.

RÓŻOWA HISTORIA KULINARNA

Historia różowego jedzenia sięga odległych czasów. W średniowieczu różowy kolor potraw był uważany za wykwintny i luksusowy, a dania z łososia czy krewetek zdobiły stoły dworów królewskich. W kuchni chińskiej, krewetki w różowym sosie są uważane za wyjątkową potrawę, bogatą w smaki i korzystną dla urody.

Współczesna kuchnia również czerpie z różowego bogactwa. Kremy z buraków, sałatki z róży czy pieczone rzodkiewki to tylko niektóre przykłady na to, że różowe składniki stają się gwiazdami współczesnych dań.

PODSUMOWANIE

Różowa kuchnia to nie tylko jedzenie, to prawdziwe dzieło sztuki kulinarnej, w którym różnorodność smaków, świeżość składników i kreatywność gotowania tworzą harmonię zmysłów. Dajmy się ponieść tej różowej pasji kulinarnego odkrywania i pozwólmy sobie na jedzenie, które nie tylko kusi wyjątkowym smakiem, ale także maluje kulinarny pejzaż w soczystych odcieniach różu.

ŹRÓDŁA:

https://www.szef-kuchni.com.pl/aktualnosci/r%C3%B3%C5%BCowe-jedzenie-rok-2023-zdecydowanie-kreuje-si%C4%99-w-r%C3%B3%C5%BCowych-barwach

https://www.hortex.pl/nietypowe-trendy-kulinarne-pomysly-na-rozowe-jedzenie/

https://jedzowoceiwarzywa.pl/moc-kolorow/

https://www.doz.pl/czytelnia/a13752-Burak_czerwony__jakie_ma_wlasciwosci_lecznicze_i_wartosci_odzywcze_Sok_z_buraka_a_nowotwor

https://www.kreatorzdrowia.com/maliny-wlasciwosci-prozdrowotne/

BEZOWE RÓŻE Z KREMEM MALINOWYM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 9
Czas przygotowania: 2 godziny 30 minut

Składniki na bezowe róże:
135 g białek (z 3–4 jajek)
210 g cukru
20 g sproszkowanego buraka
szczypta soli

Składniki na krem malinowy:
250 ml śmietany kremówki 36%
100 g malin
30 g cukru
1 łyżeczka żelatyny w proszku
10 ml wody

Przygotowanie:
Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli. Nadal ubijając, dodajemy łyżka po łyżce cukier, aż powstanie lśniąca piana. Do ubitej bezy dodajemy stopniowo sproszkowanego buraka, aż do otrzymania pożądanego koloru. Masę przekładamy do rękawa cukierniczego z tylką w kształcie gwiazdki. Przygotowujemy dwie blaszki pokryte papierem do pieczenia i na każdą wyciskamy po 9 róż o średnicy 7–8 cm, zachowując między nimi 2 cm odstępy.

Blaszki wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 140°C.
Po kwadransie zmniejszamy temperaturę do 100°C i suszymy bezy przez ok. 1,5 godziny.
Gotowe studzimy w lekko uchylonym piekarniku.

Maliny przekładamy do rondelka, dodajemy cukier i gotujemy, aż owoce się rozpadną. Następnie miksujemy je blenderem na purée. Żelatynę rozrabiamy z wodą, odstawiamy na moment do napęcznienia, a następnie dodajemy do malinowego purée i mieszamy do połączenia. Odstawiamy do całkowitego wystudzenia. Schłodzoną śmietanę kremówkę ubijamy na sztywno, dodajemy wystudzone malinowe purée i delikatnie mieszamy masę szpatułką.

Krem przekładamy do rękawa cukierniczego z tylką w kształcie gwiazdki i wykładamy na połowę upieczonych bez. Deser przykrywamy drugą połówką bezowych róż.

CARPACCIO Z MARYNOWANEGO ŁOSOSIA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: NATALIA BOGUBOWICZ

Liczba porcji: 3–4 porcje
Czas przygotowania: 10 minut + 8 godzin marynowania

Składniki:
500 g filetu z łososia bez skóry i ości
1 duży ugotowany burak
1 łyżeczka ziaren kolendry
3 łyżki soli
3 łyżki cukru
skórka otarta z ½ cytryny
skórka otarta z ½ pomarańczy
skórka otarta z ½ grejpfruta

Składniki na sos:
3 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka chrzanu
szczypta cukru
sól, pieprz

Do podania:
rukola
krem balsamiczny

Przygotowanie:
Buraka ścieramy na dużych oczkach tarki. Kolendrę ugniatamy w moździerzu jak najdrobniej, następnie mieszamy z solą, cukrem i skórką z cytrusów.

Na dnie naczynia odpowiadającego wielkością rozmiarowi łososia wykładamy połowę startego buraka i uklepujemy. Na buraku rozsypujemy połowę naszej suchej marynaty. Kładziemy łososia, posypujemy pozostałą marynatą, a po jej dociśnięciu wykładamy pozostałego buraka. Dociskamy lekko i przykrywamy pojemnik. Wkładamy do lodówki na około 8 godzin.

Łososia wyjmujemy i dokładnie płuczemy pod bieżącą zimną wodą.
Osuszamy i kroimy w cieniutkie plasterki.

Składniki na sos mieszamy i wykładamy na talerze.
Na sosie układamy marynowanego łososia oraz rukolę. Polewamy kremem balsamicznym.

DESERKI PISTACJOWO-MALINOWE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 3
Czas przygotowania: 45 minut + czas chłodzenia

Składniki na krem pistacjowy:
60 g pistacji obranych niesolonych
2 łyżki syropu klonowego
2–3 łyżki wody
szczypta soli

Składniki na krem malinowy:
150 g mrożonych malin
200 ml mleczka kokosowego
20 g cukru brązowego
1 łyżeczka żelatyny
13 g skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
szczypta soli

Do dekoracji:
maliny, granat, mięta, pistacje

Przygotowanie:
Pistacje blendujemy razem z syropem klonowym, solą i wodą na krem.
Nie musi być idealnie gładki.

Maliny podgrzewamy, aż zaczną rozpadać. Przecieramy przez sito. Sok wlewamy z powrotem do rondelka, dodajemy mleczko, cukier i zagotowujemy. W miseczce mieszamy skrobię z żelatyną, 2 łyżkami wody i 2 łyżkami masy malinowej. Stopniowo dodajemy do miseczki jeszcze 2–4 łyżki masy. Wlewamy zawartość do rondelka i energicznie mieszamy trzepaczką.
Gotujemy jeszcze 1 minutę, aż żelatyna się rozpuści, a masa zgęstnieje.

Do pucharków wykładamy krem pistacjowy, na to wylewamy krem malinowy.
Dekorujemy malinami, granatem i miętą. Chłodzimy w lodówce co najmniej 2 godziny.

BARSZCZ CZERWONY Z FASOLĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 6
Czas przygotowania: 2 godziny + czas moczenia fasoli

Składniki na wywar:
2,5 l wody
2 marchewki
1 pietruszka
pół selera
1 por
1 cebula
3 listki laurowe
3 ziarenka ziela angielskiego
6 ziarenek pieprzu
sól

Składniki na zupę:
500 g ugotowanych buraków
500 g ziemniaków
500 g fasoli Piękny Jaś
250 ml kwaśnej śmietany 18%
1 łyżka masła
koper lub suszony majeranek do podania

Przygotowanie:
Dzień wcześniej zalewamy fasolę zimną wodą i odstawiamy na przynajmniej całą noc. Kolejnego dnia przekładamy do garnka i zalewamy świeżą wodą. Gotujemy przez 1–2 godziny, aż będzie miękka.

W międzyczasie przygotowujemy wywar. Do garnka wkładamy obrane warzywa i przyprawy. Zalewamy wodą i gotujemy przez ok. 1,5 godziny. Wywar przecedzamy i wlewamy z powrotem do garnka. Doprawiamy solą do smaku. Marchew zostawiamy na później. Ziemniaki obieramy i kroimy w niedużą kostkę. Wkładamy do wywaru, dodajemy masło i gotujemy do miękkości.

Kolejno dodajemy starte na grubych oczkach buraki i gotujemy jeszcze przez chwilę, nie doprowadzając do wrzenia. Dokładamy ugotowaną fasolę i pokrojoną w mniejsze cząstki marchew. Śmietanę przekładamy do garnuszka, wlewamy chochelkę gorącej zupy i energicznie mieszamy. Tak zaparzoną śmietanę wlewamy do zupy i dokładnie mieszamy. Barszcz podajemy ze świeżym koperkiem lub suszonym majerankiem.

EKLERKI Z KREMEM MALINOWYM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: około 20
Czas przygotowania: 2 godzin

Składniki na ciasto:
130 g masła
250 ml wody
190 g mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
5 małych jajek

Pozostałe składniki:
150 g malin
1 łyżka cukru
½ łyżki żelatyny
250 g mascarpone
3 łyżki dżemu z czarnej porzeczki
kilka malin

Przygotowanie:
Masło rozpuszczamy w rondelku. Dolewamy wodę i doprowadzamy do wrzenia, następnie wsypujemy mąkę i mieszamy drewnianą łyżką do uzyskania gładkiej masy.
Gotujemy jeszcze minutę, studzimy. Dodajemy po kolei jajka i miksujemy, na koniec wsypujemy proszek do pieczenia, miksujemy.

Ciasto umieszczamy w rękawie cukierniczym i wyciskamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia około 6 cm paski, zostawiając odstępy między nimi.
Pieczemy w 200°C przez 22 minuty. Studzimy.

Maliny wkładamy do rondelka razem z cukrem i zagotowujemy, aż się rozpadną.
Zdejmujemy z ognia, dodajemy żelatynę, mieszamy i studzimy. Mascarpone ubijamy, dodajemy maliny i miksujemy. Wstawiamy do lodówki na 20 minut, aż lekko stężeje.

Eklerki przekrawamy na pół. Spód smarujemy cienką warstwą dżemu, a następnie wyciskamy krem. Dodajemy kilka malin do środka, przykrywamy górną częścią.
Wierzch możemy posypać cukrem pudrem.

JAJKA MARYNOWANE Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 6
Czas przygotowania: 25 minut + czas marynowania

Składniki na marynowane jajka:
6 jajek
ok. 400 ml soku z buraków
1 ząbek czosnku
1 liść laurowy
3 ziarenka pieprzu
3 goździki
1 łyżka octu

Składniki na pastę z zielonego groszku:
150 g mrożonego zielonego groszku
2 łyżki majonezu
2 łyżeczki chrzanu
1 łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz

Przygotowanie:
Sok z buraków przelewamy do rondelka. Dodajemy zmiażdżony ząbek czosnku i wszystkie przyprawy. Zagotowujemy, zdejmujemy z ognia, wlewamy ocet i odstawiamy do przestudzenia. Jajka gotujemy na twardo i obieramy ze skorupek. Przekładamy je do salaterki i wlewamy przestudzony sok z buraków wraz z przyprawami, następnie wstawiamy do lodówki na kilka godzin lub całą noc. Po zamarynowaniu jajka wyjmujemy z zalewy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy na połówki.

Groszek zalewamy wodą do przykrycia i gotujemy przez 5 minut.
Następnie odcedzamy i studzimy. Groszek wsypujemy do kielicha blendera.
Dodajemy majonez, chrzan i sok z cytryny. Miksujemy na gładką pastę i doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku. Pastę groszkową nakładamy na połówki jajek.
Całość dekorujemy koperkiem, szczypiorkiem i różowym pieprzem.

PASTA FASOLOWA Z BURAKIEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

Liczba porcji: słoik 300 ml
Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:
200 g ugotowanej białej fasoli
150 g pieczonych lub gotowanych buraków
1 ząbek czosnku
1/2 łyżeczki soku z cytryny
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki kuminu
1/2 łyżeczki płatków chilli

Przygotowanie:
Buraki obieramy ze skórki i kroimy na kawałki, fasolę odcedzamy.

Dodajemy pozostałe składniki i blendujemy na gładką masę.

Pastę podajemy z grillowanym chlebem i ulubionymi dodatkami.

RÓŻOWE LODY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:
ok. 200 g mrożonych truskawek lub malin
1 dojrzały banan
ok. pół szklanki mleka lub napoju roślinnego

Przygotowanie:
Owoce miksujemy z bananem i mlekiem mocnym blenderem.

W razie potrzeby lody można dosłodzić miodem lub cukrem pudrem.

RÓŻOWE NALEŚNIKI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:
100 g mąki pszennej
100 g mleka
70 g wody
30 g soku z buraków
20 g miękkiego masła
1 jajko
1 łyżeczka cukru
1 szczypta soli

Składniki:
Wszystkie składniki miksujemy ze sobą, aby nie było grudek.

Smażymy na rozgrzanej patelni do lekkiego zrumienienia.

Podajemy z ulubionymi dodatkami, najlepiej różowymi.

SEMIFREDDO Z MALINAMI I PISTACJAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 8–10
Czas przygotowania: 30 minut + chłodzenie

Składniki:
500 ml śmietany kremówki 36%
3 duże jajka
8 łyżek cukru (ok. 100 g)
300 g malin (mogą być mrożone)
50 g obranych niesolonych pistacji

Przygotowanie:
Połowę malin przekładamy do rondelka i zasypujemy 3 łyżkami cukru. Wstawiamy na średni ogień i gotujemy przez ok. 10 minut, aż owoce się rozpadną, a znaczna część płynu odparuje. Odstawiamy do przestudzenia.

Jajka przelewamy wrzątkiem. Żółtka oddzielamy od białek i przekładamy do osobnych naczyń. Żółtka umieszczamy w misce i ustawiamy ją na garnku z gotującą się wodą (kąpielą wodną). Wsypujemy 3 łyżki cukru i ubijamy mikserem przez ok. 5 minut, aż powstanie puszysta kremowa masa. Odstawiamy do przestudzenia.

Białka ubijamy w osobnym naczyniu na sztywno.
Pod koniec ubijania dodajemy stopniowo 2 łyżki cukru, aż powstanie lśniąca piana.

Schłodzoną śmietanę ubijamy na sztywno. Do masy z żółtek dodajemy kolejno śmietanę kremówkę, malinowe purée oraz pianę z białek za każdym razem delikatnie mieszając całość. Na sam koniec dodajemy pozostałe maliny (kilka można zostawić do dekoracji na wierzch) oraz posiekane pistacje, delikatnie mieszamy.

Całość przekładamy do keksówki o wymiarach ok. 12x26 cm wyłożonej folią spożywczą i wstawiamy do zamrażarki na minimum 8 godzin.

Przed podaniem wyjmujemy na moment z zamrażarki i kroimy na porcje.

RÓŻOWE PESTO

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 1 słoiczek
Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:
1 ugotowany burak (ok. 125 g)
1 ząbek czosnku
1 garść migdałów
30 g sera grana padano
2 łyżki oliwy
½ łyżeczki soli

Przygotowanie:
Migdały przed użyciem możemy zrumienić na suchej, rozgrzanej patelni do lekkiego zrumienienia.

Wszystkie składniki na pesto blendujemy ze sobą. Przekładamy do słoiczka, przechowujemy w lodówce, najlepiej polane niewielką ilością oliwy.

MAKARON Z RÓŻOWYM PESTO

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:
100–150 g ulubionego makaronu
2–4 łyżki różowego pesto
ser grana padano

Przygotowanie:
Makaron gotujemy w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odcedzamy, zachowując 1–2 łyżki wody z gotowania.

Ugotowany makaron mieszamy z pesto, w razie potrzeby dodając niewielką ilość wody z gotowania. Podajemy posypany startym serem.

MAZUREK PISTACJOWO-MALINOWY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 40 minut + 2 godziny chłodzenia
Czas przygotowania: 35 x 11 cm

Składniki na spód:
175 g mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
2 łyżki erytrolu lub cukru
100 g zimnego masła lub masła wegańskiego
1 żółtko (zimne)
1 łyżka zimnego jogurtu lub śmietany

Składniki na krem pistacjowy:
150 g pistacji obranych niesolonych
4 łyżki syropu klonowego
1 łyżeczka esencji waniliowej
3–4 łyżki wody
szczypta soli

Składniki na krem malinowy:
150 g mrożonych malin
200 ml mleczka kokosowego
20 g cukru brązowego
1 łyżeczka żelatyny
13 g skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
szczypta soli

Do dekoracji:
maliny, granat, mięta, pistacje

Przygotowanie spodu:
Masło siekamy w małą kostkę, dodajemy do pozostałych składników i szybko wyrabiamy gładkie ciasto. Formujemy kulę i wstawiamy do lodówki na 30 minut. Formę smarujemy dokładnie tłuszczem, wyjmujemy ciasto i wałkujemy. Wyklejamy nim dokładnie foremkę, nie zapominając o brzegach. Nakłuwamy widelcem i wstawiamy do lodówki na czas nagrzewania piekarnika do 200 °C (góra-dół). Pieczemy 20 minut. Studzimy.

Przygotowanie pistacji:
Blendujemy je razem z wanilią, solą, syropem klonowym i wodą na pastę.
Nie musi być idealnie gładka.

Przygotowanie kremu:
Maliny podgrzewamy, aż całkowicie się rozpadną. Przecieramy przez sito.
Sok wlewamy z powrotem do rondelka, dodajemy mleczko kokosowe, cukier i zagotowujemy.
W miseczce mieszamy skrobię z żelatyną, 2 łyżkami wody i 2 łyżkami masy malinowej.
Stopniowo dodajemy do miseczki jeszcze 2–4 łyżki masy.
Wlewamy zawartość do rondelka i energicznie mieszamy trzepaczką.
Gotujemy jeszcze 1 minutę, aż żelatyna się rozpuści, a masa zgęstnieje.

Na upieczony spód wykładamy cienką warstwę masy pistacjowej. Wylewamy krem malinowy, dekorujemy według uznania malinami, pistacjami, granatem.
Wkładamy do lodówki na co najmniej 2 godziny.

TEMAT SPECJALNY - WIELKANOCNE ŚNIADANIE

SESJĘ PRZYGOTOWAŁY:

KATARZYNA SIERADZ, LAURA CHOŁODECKA, JOANNA KOMOROWSKA

JAJKA FASZEROWANE PIECZARKAMI

Liczba porcji: 4
Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:
4 jajka
½ małej cebuli
1 łyżka masła
1 mały ząbek czosnku
ok. 150 g pieczarek
1 czubata łyżka majonezu
1 łyżka posiekanego koperku
½–¾ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu

Przygotowanie:
Jajka gotujemy na twardo.

W tym czasie szykujemy farsz. Cebulę kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na maśle. Dodajemy posiekane pieczarki i drobno pokrojony czosnek. Oprószamy solą i smażymy przez ok. 15 minut, do lekkiego zrumienienia.

W tym czasie studzimy jajka, obieramy i przekrajamy na pół. Wyjmujemy żółtka, przekładamy do miski i rozdrabniamy widelcem. Dodajemy podsmażone pieczarki, majonez, koperek, sól i pieprz.

Mieszamy, farsz powinien być wyraźnie przyprawiony.

Białka wypełniamy przygotowanym farszem. Przed podaniem przechowujemy w lodówce.

PASCHA BEZ CUKRU

Liczba porcji: 8–10
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:
750 g białego tłustego sera
3 żółtka
120 g ksylitolu
250 g śmietany 30–36%
1 szklanka posiekanych bakalii + do dekoracji

Przygotowanie:
Do rondelka wlewamy śmietanę, dodajemy ksylitol oraz żółtka, dokładnie rozkłócamy za pomocą rózgi. Podgrzewamy cały czas mieszając, aż ksylitol się rozpuści.
Dodajemy rozdrobniony ser i jeszcze chwilę podgrzewamy.
Zdejmujemy z ognia, dodajemy bakalie i mieszamy.

Duże sito lub mały durszlak wykładamy złożoną gazą, do środka przekładamy masę serową. Brzegi gazy zawijamy, a sito lub durszlak wstawiamy do miski lub na głęboki talerz (z masy będzie odciekał płyn). Wstawiamy do lodówki na minimum 12 godzin.

Następnie delikatnie przekładamy na talerz i dekorujemy według uznania.

WIOSENNY TWAROŻEK

Liczba porcji: 8–10
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:
250 g sera białego
100 g jogurtu greckiego lub śmietany
rzodkiewki (ilość wg uznania)
szczypiorek (ilość wg uznania)
sól, pieprz

Przygotowanie:
Ser rozdrabniamy przy pomocy widelca, dodajemy jogurt/śmietanę oraz sól i pieprz. Mieszamy.

Dodajemy pokrojone: rzodkiewki oraz szczypior, mieszamy i ew. doprawiamy do smaku.

KRUCHE BABECZKI

Liczba porcji: 20 sztuk
Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:
200 g mąki pszennej
100 g zimnego masła
1 żółtko
1 łyżka zimnej wody lub śmietany 30% tłuszczu
½ łyżeczki soli

Przygotowanie:
Masło kroimy na małe kawałki. Wszystkie składniki miksujemy ze sobą lub krótko wyrabiamy ręcznie, do uzyskania jednolitej masy.

Foremki do babeczek wypełniamy ciastem, robiąc wgłębienie na środku.

Każdą babeczkę nakłuwamy kilka razy widelcem.

Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 30 minut, aż babeczki się zrumienią.

Po ostudzeniu wypełniamy farszem, np. pastą jajeczną.

CHLEB NA ZAKWASIE Z ZIARNAMI

Liczba porcji: 1 bochenek
Czas przygotowania: 15 minut + czas wyrastania + czas pieczenia

Składniki:
200 g aktywnego zakwasu żytniego
500 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
1,5 szklanki ziaren (słonecznik, pestki dyni, siemię lniane)
1 łyżka soli
ok. 500 ml wody
tłuszcz do posmarowania formy

Przygotowanie:
Dużą keksówkę smarujemy masłem lub olejem.

Pozostałe składniki wkładamy do misy, wyrabiamy robotem z końcówką w kształcie haka.

Masę przekładamy do natłuszczonej formy, przykrywamy folią lub foliowym czepkiem kąpielowym. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (w zależności od temperatury otoczenia oraz mocy zakwasu będzie to pomiędzy 4, a 8 godziny).

Foremkę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 220°C. Po ok. 30 minutach zmniejszamy temperaturę do 190°C i pieczemy kolejne pół godziny.

Po tym czasie bochenek wyrzucamy z foremki i pieczemy na kratce piekarnika jeszcze ok. 15 minut.

SOS CHRZANOWO-BURACZKOWY

Liczba porcji: 6-8
Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:
100 g tartego chrzanu
1 średni burak (ugotowany)
1–2 łyżki majonezu
sól, pieprz

Przygotowanie:
Buraka ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Chrzan przekładamy do miski, dokładamy buraczki i majonez, mieszamy. Doprawiamy do smaku. Wkładamy do słoiczka, zakręcamy.

SOS CHRZANOWO-KOPERKOWY

Liczba porcji: 6–8
Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:
100 g tartego chrzanu
½ pęczka koperku
1 łyżka gęstej śmietany
1–2 łyżki majonezu
sól, pieprz

Przygotowanie:
Chrzan przekładamy do miski, dokładamy pokrojony koperek, śmietanę i majonez, mieszamy. Doprawiamy do smaku. Wkładamy do słoiczka, zakręcamy.

PASTA JAJECZNA

Liczba porcji: 4
Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:
4–5 jajek
1 mały ogórek kiszony
¼ małej cebuli
1 czubata łyżka majonezu lub śmietany
1 łyżka musztardy
1 łyżka posiekanego szczypiorku
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu

Przygotowanie:
Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy, drobno kroimy.

Ogórek i cebulę kroimy w drobną kostkę.
Mieszamy z jajkami, majonezem, musztardą, szczypiorkiem, solą i pieprzem.

Pastę można również lekko zblendować.

PASZTET Z JAJEK I PIECZAREK

Liczba porcji: 4–5
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:
1 duża cebula
400 g pieczarek
2 łyżki oleju
3 jajka ugotowane na twardo
2 jajka surowe
2 łyżki bułki tartej razowej
1 łyżeczka soli + do oprószenia cebuli
1 płaska łyżeczka pieprzu

Przygotowanie:
Cebulę kroimy w kostkę, pieczarki ścieramy na tarce o dużych oczkach lub siekamy.

Na patelni rozgrzewamy olej, wkładamy cebulę, oprószamy solą i szklimy. Dodajemy pieczarki i smażymy kilka minut, aby odparować nadmiar wody. Patelnię zdejmujemy z ognia, dodajemy pokrojone lub posiekane ugotowane jajka, surowe jajka oraz tartą bułkę. Dodajemy przyprawy i dokładnie mieszamy.

Masę przekładamy do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 190°C i pieczemy ok. 20 minut.

Podajemy po schłodzeniu.

BABKA PIASKOWA, CYTRYNOWA

Liczba porcji: 6–8
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:
200 g miękkiego masła
5 jajek L (w temp. pokojowej)
¾ szklanki cukru
200 g mąki pszennej
120 g mąki ziemniaczanej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 cytryna
szczypta soli

Do wysypania foremki:
1 łyżka masła
bułka tarta

Dodatkowo:
lukier lub cukier puder

Przygotowanie:
Piekarnik rozgrzewamy do 175°C. Żółtka oddzielamy od białek. Masło przekładamy do misy miksera, dodajemy żółtka, sól oraz cukier i ubijamy na puszystą, jasną masę.

Dokładamy białka, miksujemy do połączenia się składników.

Ze sparzonej wrzątkiem cytryny ścieramy żółtą skórkę, a z połowy cytryny wyciskamy sok. Skórkę i sok z cytryny dodajemy do masy.

Przesiane mąki wraz z proszkiem do pieczenia wsypujemy do misy. Miksujemy, do uzyskania jednolitej masy.

Średnią foremkę smarujemy masłem i wysypujemy bułką tartą. Przelewamy do niej ciasto i pieczemy ok. 40 minut, lub do tzw suchego patyczka.

Babkę studzimy na kratce. Wystudzoną polewamy lukrem, np. cytrynowym lub posypujemy cukrem pudrem.

TWAROŻEK Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Liczba porcji: 6–8
Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:
150 g łososia wędzonego na zimno
150 g białego sera
1 łyżka majonezu
3–4 łyżki posiekanego świeżego koperku
sól, do smaku

Przygotowanie:
Łososia siekamy, mieszamy z pozostałymi składnikami, doprawiamy do smaku solą.

ŻUREK WEGAŃSKI

Liczba porcji: 4–5
Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:
1,5 wywaru warzywnego
250 ml zakwasu na żur
200 g tofu wędzonego
3 średnie pieczarki
1 duża cebula
2 ząbki czosnku
3 łyżeczki majeranku suszonego
3 liście laurowe
4 kulki ziela angielskiego
2 łyżki oleju
sól, pieprz

Do podania:
koperek lub natka pietruszki

Przygotowanie:
Tofu i cebulę kroimy w drobną kostkę.
W garnku rozgrzewamy olej, dodajemy tofu i mieszając lekko je podsmażamy.

Dokładamy cebulę, przekrojone na pół pieczarki, liście laurowe oraz ziele angielskie i smażymy do lekkiego zbrązowienia cebuli.

Wlewamy do garnka bulion, wsypujemy majeranek, wrzucamy starty czosnek i gotujemy 5 minut. Dodajemy zakwas, mieszamy i gotujemy 2–3 minuty.

Doprawiamy solą i pieprzem.
Żurek jest najsmaczniejszy następnego dnia, gdy wszystkie smaki się przegryzą.

BIAŁA KIEŁBASA W SOSIE CHRZANOWYM

Liczba porcji: 4–5
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:
1–1,5 kg białej surowej kiełbasy
400 g śmietany minimum 18%
2–3 czubate łyżki tartego chrzanu
sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:
Kiełbasę układamy w naczyniu żaroodpornym.

Śmietanę mieszamy z chrzanem, doprawiamy solą i pieprzem, zalewamy kiełbasę.

Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C ok. 45 minut.

Kiełbasę podajemy z ulubionymi dodatkami.

CZERPIEMY Z TEGO CO NAJLEPSZE, DZIELIMY SIĘ TYM DOŚWIADCZENIEM, I TO JEST BARDZO DOBRY KIERUNEK

WYWIAD PRZEPROWADZIŁA: JOANNA ANISZCZYK

ZDJĘCIA: RAFAŁ KOMOROWSKI

Michał Wester – Head Chef Restauracji Tarasowa nie bez powodu jest wiązany w duet z Katarzyną Daniłowicz. Znają się i pracują razem od ponad 10 lat. Najpierw współpracowali w Mennicza Fusion, potem Michał dołączył do załogi Olszewskiego 128, czyli autorskiego konceptu Kasi. W międzyczasie pod okiem Andrea Camastry odbył staż w gwiazdkowym Senses, ale sporo nauczył się też od Marcina Popielarza i Rafała Koziorzemskiego podczas pracy w gdyńskim Białym Króliku. Po powrocie w rodzinne strony prowadził restaurację Przystań Tu na wrocławskim Ołtaszynie.

Dla Michała produkt jest na pierwszym miejscu, ale kompozycja i dbałość o detale są równie ważne. Jego ulubioną przyprawą jest dym, a swoją kuchnię definiuje smakami dzieciństwa.

Joanna Aniszczyk: Od pierwszego otworzenia Restauracji Tarasowej minęło ponad sto lat, jakie to uczucie zarządzać i gotować w tym historycznym miejscu?

Michał Wester: Dla wszystkich tu pracujących jest to ogromna przygoda i misja. Czujemy się odpowiedzialni nie tylko za to miejsce, ale też za przybliżanie kuchni dawnego Wrocławia. Chcemy je odtworzyć i pokazać, że ta kuchnia była bardzo bogata w ciekawe składniki. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że na przykład kuchnia międzywojnia obfitowała w ryby, kawior, że jadało się tu homary. Docieramy do tych przepisów z dawnych lat, i one się diametralnie różnią od tego, co na przykład zastać można było w czasie PRL, który zjadł to dziedzictwo kulinarne. Teraz wiele restauracji wraca do dawnej kuchni, próbuje odtwarzać receptury i my również mamy misję tworzenia takiego menu na nowo. Współpracujemy z historykiem – Grzegorzem Sobelem, z regionalnymi dostawcami, żeby pokazać to co najlepsze na Dolnym Śląsku. Bo region jest bogaty nie tylko w produkty, ale też wyroby pracy rąk ludzkich, czyli mamy tutaj wielu wspaniałych rzemieślników. Są to osoby pracujące w drewnie, czy z gliną.

J. A.: Pokazanie tych starych przepisów w nowoczesnym wydaniu może się wiązać z trudnościami, w końcu żyjemy kilkaset lat później, i jedzenie nie jest już takie samo.

M. W.: Według mnie jest to trudne, bo nie mamy styczności z twórcami tych receptur. Nie możemy ich zapytać o szczegóły i zobaczyć procesu przygotowywania dań. Możemy wracać do opowieści i wspomnień naszych dziadków, możemy też czerpać z literatury, ale tego nie odtworzymy jeden do jednego, i będzie to wyłącznie nasza interpretacja. Produkty też są inne i smaki ludzi również się zmieniły. Inaczej jadano kiedyś, a inaczej jemy teraz, i to jest wyzwanie, ale też świetna zabawa. Możemy sobie wyobrazić jak to kiedyś mogło wyglądać, pachnieć i smakować.

J. A.: Wiesz jak wyglądała gastronomia w tym miejscu ponad sto lat temu?

M. W.: Mieściło się tu pięć różnych konceptów gastronomicznych: Restauracja Główna, restauracja „Rheingold" na terenie Wystawy Sztuki Ogrodowej, restauracja Lindenberg oraz dwie restauracje na terenach lunaparku w tym lokal „Obernbayern"; restauracjo-piwiarnia Ritze, piwiarnia, winiarnia, dwie kawiarnie i dwie cukiernio-kawiarnie, a dalej trzy cukiernie, bistro z pieczonymi kiełbasami, namioty piwne przy Restauracji Głównej, bar mleczny, bar garmażeryjny, bar z wyszynkiem likierów i bar z wyszynkiem wódki, dwa kioski z likierami i napojami Heninga, dwa kioski z lodami oraz kiosk z napojami. Tu gdzie siedzimy, również była restauracja nazywająca się „Restauracja Tarasowa" i mieściła ona około trzech tysięcy osób. W miejscu dzisiejszej fontanny, były ławy ustawione przez całą długość pergoli.

J. A.: Trzy tysiące osób? Jaka to musiała być poukładana machina! Jak musiały działać magazyn, kuchnia, i jak była zorganizowana tzw. „wydawka"...

M. W.: Patrząc z dzisiejszej perspektywy, było to dużym wyczynem, zwłaszcza że kuchnia mieściła się na poziomie minus jeden, więc jedzenie wysyłano na górę. Na poziomie zero była winiarnia, wyszynk z piwem i kawiarnia. Liczba ludzi zaangażowanych w pracę w kompleksie musiała być bardzo duża.

J. A.: Wrócę na chwilę do starych przepisów. Powiedziałeś, że nie ma odtworzeń jeden do jednego, ale czy są takie receptury, w których są dokładnie wyszczególnione gramatury?

M. W.: Raczej było to pisane na zasadzie „weź kwartę tego, szczyptę tego, posiekaj, wymieszaj, odłóż w ciepłe miejsce". Trochę jak w przepisach babci, gdzie wszystko było dodawane „na oko". Na pewno była to kuchnia niepowtarzalna. Kiedyś właśnie tak się gotowało. Takie

rzeczy pamiętam też z mojego dzieciństwa. Wychowałem się na wsi, więc dostęp do dobrego produktu był u nas na porządku dziennym. Część rzeczy odtwarzamy w restauracji, na przykład bigos po wrocławsku, który był tu robiony na czerwonej kapuście.

J. A.: To jest w takim razie tworzenie historii gastronomicznej Wrocławia na nowo.

M. W.: Można powiedzieć, że to dawna kuchnia wrocławska, robiona na nowo. Nie tworzę jej tylko ja, bo za sukcesem szefa kuchni stoi cały zespół. Owszem, zarządzam całością, ale sam bym tego nie osiągnął, to jest również ich zasługa.

J. A.: W Polsce ten trend pokazywania kuchni polskiej na nowo zarysowuje się dość mocno.

M. W.: Zapoczątkował go Wojciech Modest Amaro i teraz wszyscy z tego korzystamy. Polacy jeszcze nie traktują swojej kuchni jako coś, czym warto się chwalić, bo kojarzy się ona głównie z kotletem schabowym, mielonym, burakami i rosołem. Natomiast turysta przyjeżdżający do nas chce spróbować autentycznej kuchni polskiej. Mówiąc o naszej kuchni, mam na myśli dziczyznę, ryby, konfitury, ciasta, nalewki. W czasach szlacheckich byliśmy największym państwem w Europie, a kuchnia była niesamowite bogata. Tędy przebiegał również Bursztynowy Szlak, przez co mieliśmy dostęp do niesamowitych przypraw. W Polsce hodowano pomarańcze, jeszcze zanim ziemniaki trafiły do uprawy.

J. A.: Zatrzymajmy się przy dzieciństwie i twoich dziadkach, jaka to jest kuchnia?

M. W.: Od strony mamy dziadkowie pochodzą z Kresów, więc ich kuchnia ma właśnie takie korzenie. Od strony taty pochodzą ze Śląska. Pamiętam pieczone jabłka z konfiturą domową w dachówce, kuchni opalanej drewnem. To był smak nie do odtworzenia teraz. Ziemniaki pieczone po wykopkach w łętach, jedzone późną nocą. To są smaki i wspomnienia, które

zostaną ze mną na zawsze. Do tej pory na Wigilię robimy pampuchy, czyli drożdżowe bułki smażone na głębokim oleju. Mnie przepis przekazała babcia, która ma teraz 86 lat, a ma go od swojej babci. Jestem jedyną osobą w mojej rodzinie, która robi z babcią pampuchy w każde święta. Na stole wigilijnym nie ma pieczywa, tylko ten przysmak i jest on tą rzeczą, którą je się pierwszą. Z drugiej strony pamiętam fenomenalną roladę śląską z boczkiem, cebulą, ogórkiem kiszonym, marchwią, gdzie mięso było grubo wysmarowane ostrą musztardą, a do tego koniecznie gumiklyjzy, czyli kluski śląskie, i oczywiście modra kapusta.

J. A.: A Tarasowa? Gdybyś miał ją opisać tym, którzy dopiero się o was dowiadują, to jaka jest ta restauracja?

M. W.: Tarasowa jest powrotem do korzeni, ale też miejscem do nauki. O wspomnieniach z mojego dzieciństwa już mówiłem, ale moją ulubioną przyprawą jest dym. Smak wędzenia to jest coś, co wszyscy dobrze znamy. Jest on ciężkawy, więc to w okresie zimowym czuć je najbardziej w naszym menu. Dobrze użyty dym i sól, to są te składniki, które tworzą niesamowite kombinacje. Co do nauki, to nie spotkałem się we Wrocławiu z restauracją, która podawałaby świeże raki, które w kuchni polskiej i wrocławskiej były bardzo popularne. My mamy je w okresie od kwietnia do sierpnia. Przyjeżdżają do nas z Jeziora Wicko i jesteśmy drugą restauracją, która dostała kawior z raków. To coś niespotykanego, i było moim wielkim odkryciem produktowym.

J. A.: Ja widzę jeszcze jedną rzecz, wasze talerze prezentują styl jak z najlepszych gwiazdkowych restauracji na świecie. Macie apetyt na takie wyróżnienie?

M. W.: Wiadomo, że w ambicji każdego szefa kuchni jest osiągnięcie „czegoś". Jeśli są możliwości, predyspozycje, czyli mowa o miejscu i ludziach, to takie ambicje są. Trzeba jednak wszystko wypośrodkować, bo droga jeszcze daleka i trzeba ciężko na to pracować. To nie

przychodzi ot tak, ale też mit gwiazdki urósł w Polsce do takich rozmiarów, że jest to czasami niewyobrażalne. Za granicą, jest to bardziej normalną sprawą. Pod uwagę brane jest bardzo dobre jedzenie, powtarzalne, z odpowiednią pracą ludzi na sali. Polska potrzebuje czasu, natomiast samo wyróżnienie Bib Gourmand, czy kieliszki, czy sztućce, to jest nobilitacja. Każde takie wyróżnienie jest motywacją nie tylko dla szefa kuchni, ale dla całego zespołu, żeby się dalej rozwijać. Im więcej takich miejsc, tym poziom gastronomii bardziej rośnie. Uważam, że również we Wrocławiu jest wiele miejsc wartych takiego wyróżnienia.

J. A.: Polska potrzebuje czasu, ale przecież w niektórych miejscach jest już fantastycznie.

M. W.: My sami musimy je znajdywać. Mamy świetne produkty, producentów, i jest się czym pochwalić. Rolą szefów kuchni, restauratorów i ludzi z branży jest pokazywanie tych miejsc.

J. A.: W ramach waszego projektu „Tutejsze" wyszukujecie takie perełki.

M. W.: Mamy już za sobą cztery edycje, i jest to wydarzenie, które pokazuje że restauracja to nie tylko talerz, ale zastawa, alkohol, kwiaty, i produkty naszych rodzimych producentów. Dzięki temu projektowi przekonujemy tych małych wytwórców, że warto współpracować z restauracjami. Goście biorący udział w kolacji też poznają ludzi, którzy stoją za tym lokalnym biznesem. Poznają ich historię i dowiadują się skąd to jedzenie przyjechało, i jak zostało wytworzone. Dla nas też jest to nauka, i wymieniamy się z szefami kuchni, biorącymi udział w tym wydarzeniu dostawcami produktów.

J. A.: Masz gastronomicznych idoli?

M. W.: Na początku mojej przygody był to Gordon Ramsay, potem pojawił się Wojciech Modest Amaro, David Humm, ale miałem też szczęście spotkać na swojej drodze ludzi, których uważam za jednych z najlepszych szefów kuchni, z jakimi mogłem pracować. W wieku 17 lat trafiłem pod skrzydła Kasi Daniłowicz i Bogusia Mroczko. Kasia jest jedną z tych osób, które mają najlepszy smak w Polsce, a Boguś wrócił wtedy z pracy w gwiazdkowej restauracji za granicą. W późniejszym czasie pracowałem w Trójmieście z Marcinem Popielarzem i Rafałem Koziorzemskim. Wszyscy oni mnie ukształtowali, pokazali jak pracować w gastronomii, jak budować zespół i działać razem na kuchni. Nauczyłem się, że kluczem sukcesu w tym przypadku jest rozmowa i ciężka praca.

J. A.: A jak to jest z tym talerzem? Jaki jest twój?

M. W.: Wracamy powoli do klasycznej kuchni, do smaków dzieciństwa, do produktu. Jak byłem młodszym kucharzem, to czasem za mocno kombinowałem. Teraz zasada jest taka, że nie ma przesadzania w używaniu technik, a wystarczy zrobić trzy rzeczy perfekcyjnie i jest sukces. Oczywiście założenie tych trzech rzeczy na talerzu przy Kasi i przy mnie jest trochę żartem, bo dokładamy, i dokładamy, aż mamy 10–12 elementów. Według mnie trzeba umieć dobrze zrobić mięso, a także sos, który jest dopełnieniem dania i pokazuje kunszt kucharza. Dodanie odpowiednich przypraw, czasem nalewek do takiego sosu, podnosi smak innych elementów dania. Generalnie to produkt jest najważniejszy i trzeba umieć go obrobić. Na potrzeby restauracji robię nalewkę z przepisu mojej mamy, z zamrożonych jagód aronii, do której wrzucane są liście wiśni. Zdarzyło się, że jak łowiono dla nas sandacze z Jeziora Wicko, to ryby dojeżdżały do nas właściwie tuż po złowieniu. To też pokazuje charakter tej restauracji. Produkt musi być świeży, nie mrożony, umiejętnie sprawiony.

J. A.: Przez „Tutejsze" pokazujecie, że można razem fantastycznie współpracować między restauracjami.

M. W.: To jest też pokazanie tego, że Wrocław może być razem, działać wspólnie. Zapraszamy do tego cyklu różne restauracje, żeby się nie zamykać, a wymieniać doświadczeniem, i wspólnie powiększać tę bazę lokalnych producentów. Gość uczestniczący w kolacji poznaje wszystkich szefów kuchni i to również zwiększa jego świadomość. Czerpiemy z tego co najlepsze, dzielimy się tym doświadczeniem, i to jest bardzo dobry kierunek.

J. A.: Menu krótkie, czy dłuższe?

M. W.: Ja uważam, że jednak krótsza karta, bo dzięki temu jesteśmy w stanie zapanować nad całością, czyli nad świeżością produktów i powtarzalnością smaku. Dla mnie krótka karta to też nie są 2 przystawki, zupa i danie główne, a 5 przystawek, 5 dań głównych i 3 desery. My panujemy nad całością, a goście mają wybór. W miejscach, w których menu jest grubą księgą, większość dań jest mrożona, albo jest to półprodukt, tak zwany gotowiec. Wychodząc do restauracji i wydając ciężko zarobione pieniądze, oczekuje się jakości i smaku. Zwłaszcza w czasach, w których ceny galopują w górę, zwraca się uwagę na to, co można w restauracji zjeść.

J. A.: Kuchnia jest ważna – wiadomo, ale przód jest równie ważny. Jak nie ma komu wynieść dań do gości, to jest klops. Widzisz w zagrożenie w tym, że bycie kelnerem w Polsce nie wiąże się z traktowaniem tego zajęcia jako zawód?

M. W.: Jeszcze dużo musimy się nauczyć w tym temacie, bo faktycznie jako kelnerzy pracują głównie osoby bardzo młode, przeważnie studenci, traktując to jako pracę na chwilę. Prawda jest taka, że trzeba dobrze opowiadać o daniach i umieć je sprzedać. Wiek nie jest tu przeszkodą, problemem jest raczej nie traktowanie tego jako pracy. Mamy na kuchni Helenkę – młodą dziewczynę, która przyszła do Tarasowej w tamte wakacje, bo chciała pracować z nami. Teraz przychodzi raz w tygodniu, a na wakacje znowu będzie działać w pełnym wymiarze. To jest młoda osoba, która chce się gastronomicznie rozwijać i kształcić. Takich ludzi jest bardzo mało. Trochę przypomina mnie samego, z czasów młodości. Chodziłem do szkoły, jeździłem na konkursy, a po szkole chodziłem do Kasi i Bogusia, żeby się uczyć.

J. A.: Masz jakieś kulinarne grzeszki?

M. W.: Uwielbiam słodycze. Nie piję kawy, więc nieraz żeby przetrwać intensywny czas w kuchni, pozwalam sobie na trochę większą ilość cukru.

J. A.: A jakie są twoje marzenia?

M. W.: Zawodowo chciałbym, żeby ludzie powiedzieli: „tak, oni to zrobili i dali radę". Wtedy może to być też dla innych inspiracją do działania. Na laury przyjdzie czas. Według mnie najpierw jest ciężka praca, a potem nagroda. Dla mnie osobistym sukcesem na tym etapie drogi zawodowej jest to, że mogę oglądać sytuację, w której tworzy się restaurację, a zespół przychodzi do pracy, bo chce. Jest w tym satysfakcja, że jest im tu fajnie. Raz jeszcze powiem, że nie byłoby mnie tu bez nich.

A z marzeń dotyczących życia prywatnego, to chciałbym założyć rodzinę. Za sukcesem szefa kuchni stoi zespół z którym pracuje, ale też osoby z jego najbliższego kręgu, które go wspierają. Żyjemy pod presją, na dużym natężeniu emocji, dlatego musimy mieć swoje miejsce, do którego wracamy po pracy, gdzie mamy z kim porozmawiać i odpocząć. Chciałbym złapać tę równowagę, i mocno nad tym pracuję. Jestem już na dobrym etapie, bo ten zespół z którym teraz pracuję, jak zostanie sam podczas mojej nieobecności, to sobie świetnie poradzi.

J. A.: I tego Tobie życzę! Dziękuję za rozmowę.

M. W.: I ja również dziękuję.