**Wielkopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Poznaniu**

**FORUM KOBIET**

**2016**

**POKAZ KULINARNY**

**„Podtrzymywanie kulinarnych tradycji bożonarodzeniowych”**

**CWE Gołaszyn, 16 listopad 2016**

**BARSZCZ CZERWONY:**

**Składniki:**

* *1 kg buraków*
* *1 cebula*
* *seler*
* *por*
* *2 ząbki czosnku*
* *ziele angielskie*
* *liście laurowe*
* *majeranek*
* *sól*
* *pieprz*
* *sok z cytryny lub ocet*
* *cukier*

**Wykonanie:**

Buraki obrać, pokroić i wrzucić do garnka. Zalać zimną wodą. Dodać seler, cebulę i por w całości. Gotować na wolnym ogniu. Przyprawić czosnkiem, zielem angielskim, liściem laurowym, majerankiem, sokiem z cytryny lub octem, solą, pieprzem i cukrem.

Przed podaniem barszcz przecedzić, potem podgrzać – nie zagotować.

**ZAPIEKANE BUŁKI KAJZERKI Z PIECZARKAMI**

**Składniki:**

* *4 bułki kajzerki*
* *200 g pieczarek*
* *1 cebula*
* *60 g żółtego sera*
* *masło*
* *koncentrat pomidorowy*
* *ketchup*
* *sól*
* *pieprz*

**Wykonanie:**

Pieczarki pokroić w plasterki, cebulę w drobną kostkę. Podsmażyć na maśle. Przyprawić solą i pieprzem. Żółty ser zetrzeć na tarce. Ściąć wierzchołki bułek. Z dolnej części kajzerek wydrążyć wgłębienia. Posmarować je koncentratem pomidorowym, wypełnić podsmażonymi pieczarkami z cebulą. Posypać startym serem. Bułeczki włożyć do piekarnika i piec około 15 minut w temperaturze 180oC. Po wyjęciu polać keczupem.

**RYBA W ZALEWIE Z ANANASEM**

**Składniki:**

* *70 dag ryb mintaj*
* *1 puszka ananasa*
* *1 duża cebula*
* *½ szklanki oleju*
* *1 mała puszka koncentratu pomidorowego*
* *2 łyżki cukru*
* *6 łyżek octu*
* *sok z puszki z ananasa*
* *1 łyżeczka soli*
* *bułka tarta, mąka do panierki*
* *2 jajka*

**Wykonanie:**

Cebulę obrać, pokroić w piórka i zeszklić na oleju. Dodać koncentrat pomidorowy, cukier, ocet, sól i sok z ananasa. Zagotować zalewę. Rybę podzielić na małe kawałki. Obtoczyć w jajku i tartej bułce. Smażyć na rozgrzanym oleju. Usmażoną rybę przekładać na przemian z pokrojonymi w kostkę ananasami. Zalać gorącą zalewą.

**ŁAZANKI Z KISZONĄ KAPUSTĄ I ŻURAWINĄ**

**Składniki:**

* *15 suszonych grzybów, namoczonych przez przynajmniej godzinę w 1 szklance zimnej wody*
* *1 cebula czerwona*
* *2 liście laurowe*
* *2 ziela angielskie*
* *2 goździki*
* *2 ziarna jałowca*
* *½ łyżeczki ziaren kolendry*
* *olej roślinny*
* *400 g kapusty kiszonej*
* *¼ szklanki żurawiny*
* *½ łyżeczki cząbru*
* *½ łyżeczki tymianku*
* *1 łyżeczka majeranku*
* *1łyżka sosu sojowego lub sosu tamari*
* *sól*
* *czarny pieprz*
* *200 g makaronu łazanki*

**Wykonanie:**

1. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej. Cebule pokroić w grubą kostkę, wrzucić na rozgrzany olej wraz z liściem laurowym, zielem angielskim, goździkami, jałowcem oraz kolendrą. Podsmażyć przez 5-10 minut.
2. Kapustę lekko przepłukać i pokroić w drobniejsze kawałki. Tak przygotowaną dodać do cebuli wraz z grzybami i wodą, w której się moczyły oraz wszystkimi pozostałymi składnikami za wyjątkiem łazanek. Gotować pod przykryciem na minimalnym ogniu przez godzinę, uważając, aby kapusta się nie przypaliła i w razie potrzeby dolewając więcej wody.
3. Pod koniec gotowania kapusty, w osolonej wodzie ugotować makaron. Przelać go dokładnie zimną woda, a kiedy kapusta będzie ugotowana i doprawiona do smaku solą i pieprzem, dodać makaron do kapusty i delikatnie wymieszać. Podawać gorące. Najbardziej smakuje trzeciego dnia.