

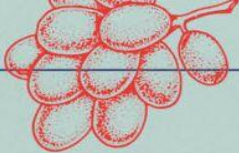


TYDZIEŃ
W STYLU
Francuskim

DZIEŃ POSIŁKÓW *we francuskim stylu*



OD 24.07 DO 29.07 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

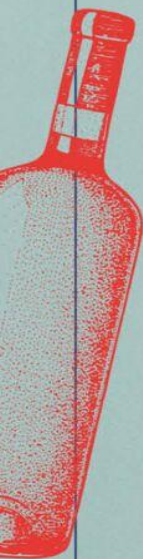


KULTURA JEDZENIA WE FRANCJI: JAK I KIEDY JEDZĄ FRANCUZI?

Gdy przygotowujemy się na wyjazd do innego państwa, często zwracamy uwagę na panujące tam zwyczaje, na różnice kulturowe czy na pogodę. Niekoniecznie skupiamy się jednak na tym, w jaki sposób w danym miejscu się jada, a jest to temat, który także może być interesujący, zwłaszcza w przypadku Francji!



Śniadanie? Tylko na słodko!



Chociaż śniadania, które jadają Francuzi, zazwyczaj nie są duże, to trudno nazwać je lekkimi! W tym kraju dzień zaczyna się bowiem od... słodczy. **Świeży wypiek z ciasta francuskiego z czekoladą, croissant** lub **bagietka z masłem i konfiturą**, a do tego wielki kubek kawy. Koncept wytrawnych śniadań jest Francuzom raczej obcy.

Nietykalna przerwa obiadowa

Między **12:00 a 14:00** następuje przerwa obiadowa. Niekoniecznie trwa ona całe 2 godziny, jednak w tych godzinach Francuzi przestają załatwiać sprawy urzędowe i nie odbierają służbowych telefonów. W większości miejsc otwarte są tylko restauracje i sklepy. Tradycyjnie obiad jest dużym i sycącym posiłkiem. Nawet w szkołach składa się z **przystawki, dania głównego i deseru**. Podczas obiadów w dni wolne i święta dodatkowo pojawiają się: **aperitif** (przed przystawką), **deska serów** (po daniu głównym) i **kawa, herbata** lub **digestif** (po deserze).



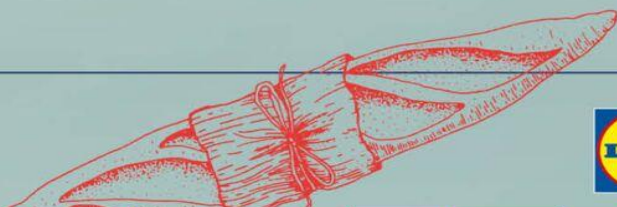
Co robić, kiedy usiądziesz z Francuzem przy stole?

Przede wszystkim nie ma co panikować! Nasze kultury nie różnią się aż tak bardzo. Chociaż warto pamiętać o kilku wskazówkach:

- Nie zaczynaj jeść dopóki wszyscy przy stole nie będą mieć jedzenia przed sobą.
- Jeśli chcesz nalać sobie wody lub innego napoju, zawsze najpierw zapytaj osób obok, czy także chciałyby się napić, i obsłuż je w pierwszej kolejności.
- Serwetka podawana do posiłku najczęściej powinna być położona na kolanach.
- Postaraj się zjeść każde danie do końca.

Co może zaskoczyć we francuskiej restauracji?

- Równie ciekawe co domowe zwyczaje kulinarne Francuzów są zasady panujące w restauracjach. Na co warto zwrócić uwagę?
- Sprawdź, czy restauracja jest otwarta! Poza bardzo turystycznymi miejscami większość lokali może być zamknięta między godzinami serwowania obiadu i kolacji.
- Nie przejmuj się zamawianiem napojów. We francuskich restauracjach woda podawana jest bez dodatkowych opłat.
- Korzystaj ze świeżego pieczywa, które zostanie podane. Pamiętaj jednak, że nietaktem jest spożywanie go przed posiłkiem i krojenie nożem (najlepiej odrywać kawałki rękoma!).





CROISSANTY /KRUASANTY/ *z truskawkami i serem brie /bri/*



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



2
LICZBA
PORCJI



0:10
CZAS
PRZYGOTOWANIA



**KINGA
PARUZEL**

SKŁADNIKI:

- croissanty – 2 szt.
- truskawki – 4 szt.
- ser brie – 80 g
- szpinak – 1 garść
- krem balsamiczny – 1 łyżeczka
- masło – 1 łyżka



ser Brie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SKŁADNIKI

Ser i truskawki kroimy w plastry.

KROK 2: KOMPONUJEMY KANAPKI

Croissanty przekrawamy na pół i dolne połówki smarujemy masłem. Następnie wykładamy na nie szpinak, ser i truskawki. Tak przygotowane rogaliki skrapiamy kremem balsamicznym i przykrywamy górnymi połówkami croissantów.



KUCHNIALIDLA.PL

**SPIS
PRZEPISÓW**

7



GOFROWE KANAPKI

z francuskimi serami



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



8
LICZBA
PORCJI



0:40
CZAS
PRZYGOTOWANIA



**KINGA
PARUZEL**

SKŁADNIKI:

- mąka pszenna – 250 g
- proszek do pieczenia – 2 łyżeczki
- masło – 80 g
- jajka – 3 szt.
- mleko 3,2% – 400 ml
- sól – 1 szczypta
- ser morbier – 150 g
- ser brique – 150 g
- pietruszka natka – 2 łyżki

PRZYGOTUJ:

- tarkę o grubych oczkach
- robot kuchenny
- sitko o drobnych oczkach
- gofrownicę

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Masło roztop i przestudź, aby w momencie użycia było płynne, ale nie gorące.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY NADZIENIE

Ser morbier ścieramy na tarce o grubych oczkach, a brique drobno siekamy. Przekładamy je do miski i dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY CIASTO

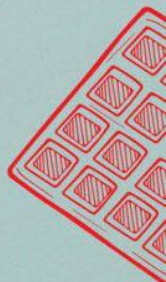
Jajka ubijamy na puszystą masę i stopniowo, cały czas ubijając, dodajemy roztopione i przestudzone masło. Mąkę, proszek do pieczenia i sól przesiewamy przez sitko o drobnych oczkach. Suche składniki dodajemy stopniowo, na zmianę z mlekiem, do masy jajecznej, cały czas ubijając. Gotowe ciasto przekładamy na ok. 30 minut do lodówki.

KROK 3: PIECZEMY GOFRY

Na rozgrzaną gofrownicę porcjami wykładamy ciasto. Każdego gofra pieczemy przez ok. 3-4 minuty, aż nabierze złotego koloru.

KROK 4: SKŁADAMY KANAPKI

Połowę gofrów smarujemy masą z serów i pietruszki. Każdego posmarowanego gofra przykrywamy drugim, suchym i tak powstałe kanapki podgrzewamy w gofrownicy przez ok. 30 sekund.



*ser
morbier*



KUCHNIALIDLA.PL

**SPIS
PRZEPISÓW**

9



RATATOUILLE /RATATUJ/

z serem pleśniowym



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



5
LICZBA
PORCJI



0:50
CZAS
PRZYGOTOWANIA



**KINGA
PARUZEL**

SKŁADNIKI:

SOS

- oliwa – 2 łyżki
- cebula – 1 szt.
- ząbki czosnku – 2 szt.
- zioła prowansalskie – 2 łyżeczki
- pomidory krojone w puszcze – 400 g
- ocet balsamiczny – 1 łyżeczka
- czerwona papryka – 1 szt.
- sól – 1 szczypta
- pieprz – 1 szczypta

RATATOUILLE

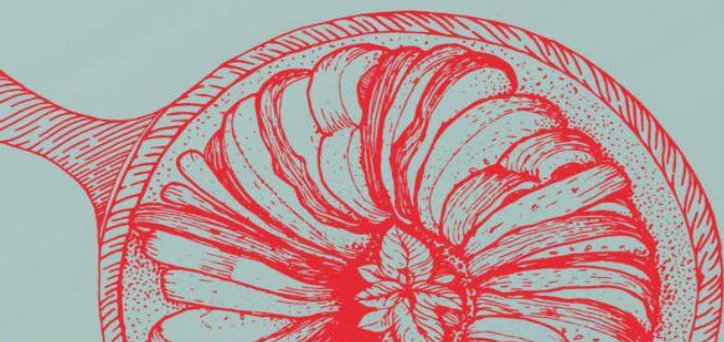
- pomidory – 3 szt.
- cukinie – 2 szt.
- żółta cukinia – 0,5 szt.
- bakłażany – 2 szt.
- ser la brique – 150 g

PRZYGOTUJ:

- blender ręczny
- żeliwną patelnię
lub okrągłe naczynie żaroodporne
- piekarnik rozgrzany do temp. 220°C



*ser
la Brique*



KUCHNIALIDL.PL

**SPIS
PRZEPISÓW**

11

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PODSMAŻAMY CEBULĘ I CZOSNEK

Cebulę i paprykę kroimy w kostkę, a czosnek siekamy. Na dnie patelni rozgrzewamy oliwę. Cebulę podsmażamy, aż się zeszkli. Następnie dodajemy czosnek i zioła i smażymy przez ok. 1 minutę.

KROK 2: GOTUJEMY SOS

Do podsmażonych składników dodajemy paprykę i pomidory z puszki. Całość dokładnie mieszamy i gotujemy przez ok. 10-15 minut na małym ogniu. Sos doprawiamy octem balsamicznym, solą i pieprzem i jeszcze chwilę gotujemy. Następnie go blendujemy.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY WARZYWA

Wszystkie pozostałe warzywa dokładnie myjemy i kroimy w dość cienkie talarki. Ser kroimy w plastry.

KROK 4: UKŁADAMY SKŁADNIKI I PIECZEMY RATATOUILLE

Sos przekładamy na dno patelni lub naczynia. Pokrojone w talarki warzywa układamy od krawędzi do środka, naprzemiennie. Pomiedzy plastry warzyw wkładamy ser. Całość oprószamy dodatkowo odrobiną ziół prowansalskich, soli i pieprzu. Danie pieczemy przez ok. 30 minut, aż warzywa się zarumienią.

Ratatouille podajemy po ok. 15 minutach od upieczenia.



*oliwa
z oliwek*





TRIFLE TRUSKAWKOWY

z kremem śmietanowym i makaronikami



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



6
LICZBA
PORCJI



0:25
CZAS
PRZYGOTOWANIA



**KINGA
PARUZEL**

SKŁADNIKI:

- galaretka truskawkowa – 150 g
- woda – 800 ml
- truskawki – 250 g
- śmietana 36% – 400 ml
- mascarpone – 250 g
- ekstrakt waniliowy – 1 łyżka
- cukier puder – 2 łyżki
- makaroniki – 12 szt.

PRZYGOTUJ:

- wysokie, szklane naczynie
- robot kuchenny

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Śmietanę przechowuj w lodówce, aby w momencie użycia była bardzo mocno schłodzona.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY GALARETKI Z TRUSKAWKAMI

Galaretkę rozpuszczamy w gorącej wodzie i ją studzimy. Truskawki pozbawiamy szypułek, przekrawamy na pół i przekładamy do wysokiego naczynia. Owoce zalewamy tężejącą galaretką i przekładamy do lodówki na min. 2 godziny.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY KREM ŚMIETANOWY

Zimną śmietanę, cukier puder i ekstrakt waniliowy dodajemy do miski. Delikatnie ubijamy, aż masa będzie puszysta, ale nie sztywna. Następnie dodajemy mascarpone i ponownie ubijamy, aż krem stanie się gęsty i dość sztywny.

KROK 3: PODAJEMY DESER

Na galaretkę wykładamy krem i całość dekorujemy makaronikami. Deser podajemy od razu, aby ciastka nie zmiękły.



makaroniki



KUCHNIALIDL.PL

**SPIS
PRZEPISÓW**

15





SAŁATKA Z BROKUŁAMI

i serem roquefort /rakfor/



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



4
LICZBA
PORCJI



0:20
CZAS
PRZYGOTOWANIA



**KINGA
PARUZEL**

SKŁADNIKI:

SAŁATKA

- brokuł – 1 szt.
- oliwa – 1 łyżka
- sok z cytryny – 2 łyżki
- ser roquefort – 20 g
- mix orzechów prażonych – 100 g

PRZYGOTUJ:

- rozdrabniacz

DRESSING

- oliwa – 1 łyżka
- ząbek czosnku – 1 szt.
- sok z cytryny – 2 łyżki
- jogurt grecki – 100 g
- koperek – 3 łyżki
- ser roquefort – 80 g
- sól – 1 szczypta



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY BROKUŁ

Brokuł dzielimy na niewielkie różyczki i gotujemy przez ok. 3 minuty w osolonej, wrzącej wodzie. Następnie go odcedzamy i skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY DRESSING

Czosnek drobno siekamy i podsmażamy na oliwie przez ok. 30 sekund. Następnie przekładamy go do rozdrabniacza wraz z pozostałymi składnikami dressingu i miksujemy.

KROK 3: PODAJEMY SAŁATKĘ

Orzechy delikatnie siekamy. Pozostały roquefort kroimy w plastry. Różyczki brokułu przekładamy do miski, polewamy dressingiem i posypujemy serem i orzechami.



*ser
roquefort*



KUCHNIALIDL.PL

**SPIS
PRZEPISÓW**

17



**PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDLA.PL