



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podkarpacki Zespół
Placówek Wojewódzkich
w Rzeszowie



CASA CORPULUI DIDACTIC
A JUDEȚULUI BISTRITĂ-NĂȘĂUD

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
Nuno Álvares
CASTELO BRANCO



Postaw na eko. Ziołowe inspiracje w kuchni

Receptury finałowych uczestników drugiej i trzeciej
edycji konkursu Slow Food



ZESPÓŁ SZKÓŁ CENTRUM
KSZTAŁCENIA ROLNICZEGO
W OLESZYCACH



ZESPÓŁ SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA ROLNICZEGO
W OLESZYCACH

Postaw na eko. Ziołowe inspiracje w kuchni

Receptury finałowych uczestników drugiej i trzeciej
edycji konkursu Slow Food

Go eco. Herbal inspirations in the kitchen

Final recipes from the second and third edition of the
contest "Slow food"



OLESZYCE, PAŹDZIERNIK 2024 R.

Publikacja finansowana z budżetu projektu:
„Zrównoważona żywność - od produkcji do konsumpcji”,
realizowanego w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

*Publication financed from the project budget
"Sustainable food - from production to consumption",
implemented within the framework of the European Union program Erasmus +*

Publikacja zawiera finałowe receptury uczestników
Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego Slow Food z lat 2023 i 2024,
który odbywał się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach

*The brochure contains final recipes from the Polish Culinary Competition
"Slow food" (2023 and 2024) which took place in Complex of Schools
Agricultural Education Centre in Oleszyce.*

Skład i opracowanie graficzne:
Layout and graphic design:
Marta Skiba

Tłumaczenie na język angielski:
English translation:
Agnieszka Niemiec i Anna Gąsior

Wydawca:
Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach
Publisher:
Complex of Schools Agricultural Education Centre in Oleszyce

Druk:
Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie
Print:
Sub-Carpathian Teacher Education Center

2023

SLOW FOOD „WIOSENNY OBIAD Z POKRZYWĄ”

1. Filet z halibuta bastowany wiejskim masłem i liściem młodej pokrzywy podany na kremowym risotto ze szparagami w asyście chipsów z pokrzywy..... **6**
2. Pierś z kaczki z kopytkami, pesto pokrzywowym, sosem berneńskim i carpaccio z buraka..... **8**
3. Roladka z piersi kurczaka z pokrzywowymi kluskami śląskimi..... **10**
4. Polędwiczka wieprzowa na sosie wiśniowym, kluski śląskie z pokrzywą, blanszowana cukinia z ziołową łąką okraszona sosem winegret z dodatkiem karmelizowanych pędów sosny..... **12**
5. Kurczak na zielonej łące z żółtym risotto, umajony kwiatami jadalnymi z pokrzywą..... **14**
6. Grillowany łosoś na zielonej łące pod pieczonym ziemniakiem Hasselback z pokrzywą w tempurze, sałatką z truskawek, koziego sera i karmelizowanych orzechów..... **16**

2024

SLOW FOOD „POLSKIE ZIOŁA W KUCHNI”

1. Roladki drobiowe z czosnkiem niedźwiedzim podane na puree z dyni, warzywną tartaletką i rozspanką z pietruszkowo – pomarańczową nutą..... **20**
2. Kaczka uczta w ziołowej krainie z batatowym twistem i sosem żurawinowym..... **22**
3. Rolada z kurczaka z musem pod ziołową kołderką, sosem rokitnikowym, pommes souffle, marynowaną kalarepą z zielonym ziołowym majonezem..... **24**
4. Kurdybankowy szal z miodowym blaskiem..... **26**
5. Pierś z kaczki sous-vide z sosem żurawinowym podana w asyście selerowo-ziemniaczanego purée i glazurowanych buraków, otoczona karmelizowaną gruszką, tiulem i chipsem z pokrzywy..... **28**
6. Kurczak na pierzynie z pokrzywy, z sosem miętowym oraz kawioem z mięty..... **30**

Projekt Erasmus+ KA210-VET-000096503 - Partnerstwa na małą skalę w sektorze kształcenia i szkolenia zawodowego „Zrównoważona żywność – od produkcji do konsumpcji”, realizowany jest w partnerstwie z Rumunią i Portugalią. Głównym celem projektu jest budowanie współpracy między europejskimi placówkami doskonalenia nauczycieli, przygotowanie i wdrożenie innowacyjnych koncepcji i strategii oraz narzędzi edukacyjnych służących podniesieniu kompetencji nauczycieli i poprawie jakości kształcenia w zakresie zrównoważonej żywności. Niniejsza publikacja, będąca częścią tego projektu, zawiera finałowe receptury z Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego Slow Food z lat 2023 i 2024, który odbywał się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach.

Witamy w kulinarnym świecie, gdzie tradycja łączy się z nowoczesnością, a lokalne składniki przekształcają się w dzieła sztuki gastronomicznej. Przed Państwem broszura, która jest świadectwem kreatywności i pasji młodych kucharzy, uczestników Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego Slow Food. Wydarzenie to nie tylko promuje zdrowe nawyki żywieniowe, ale także inspirowane młode pokolenie do odkrywania bogactwa polskiej kuchni i jej ziołowych tradycji. Edycja 2023 „Wiosenny Obiad z pokrzywą” oraz edycja 2024 „Polskie zioła w kuchni” odbyły się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach, przynosząc ze sobą obietnicę odkrycia nowych smaków i aromatów. W 2024 roku konkurs skupił się na "Polskich ziołach w kuchni", co podkreśla znaczenie zrównoważonego rolnictwa i ochrony środowiska dla jakości żywności. Uczestnicy, wykorzystując mięso drobiowe oraz bogactwo polskich ziół, zaprezentowali potrawy, które zachwycały walorami smakowymi i wizualnymi, jednocześnie będąc odzwierciedleniem zdrowego żywienia. W niniejszej publikacji znajdują Państwo przepisy, które zaskoczą swoją oryginalnością i głębią smaku na potrawy z pokrzywy i rodzimych ziół. Każda receptura to opowieść o dziedzictwie, innowacji i dążeniu do doskonałości. Zapraszamy do podróży po świecie polskiej kuchni, gdzie pokrzywa nie jest już tylko skromnym chwastem, a polskie zioła odkrywają przed nami swoje niezliczone możliwości. Niech ta broszura będzie inspiracją do eksperymentowania w kuchni i celebracji smaków, które są bliskie naszym sercom.

Receptury z II Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego
„Slow Food 2024” „Wiosenny obiad z pokrzywą”



FILET Z HALIBUTA BASTOWANY WIEJSKIM MASŁEM I LIŚCIEM MŁODEJ POKRZYWY PODANY NA KREMOWYM RISOTTO ZE SZPARAGAMI W ASYŚCIE CHIPSÓW Z POKRZYWY



I Miejsce:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego
w Starym Lubiejewie
Uczestnicy konkursu: Blanka Gromek i Jakub Jasiński
Opiekun: Sylwia Świdarska

SKŁADNIKI

Oliwa z pokrzywy i szczypiorku

- Oliwa z oliwek 100 ml
- Szczypiorek 2 sztuki
- Pokrzywa 10 liści

Kremowe risotto

- Ryż do risotto 100 g
- Marchew młoda 2 sztuki
- Korzeń pietruszki 2 sztuki
- Seler mały 1 sztuka
- Por 1 sztuka
- Liść laurowy 3 sztuki
- Ziele angielskie 3 sztuki
- Pokrzywa kilka sztuk
- Seler naciowy 50 g
- Koperek 50 g
- Lubczyk 50 g

- Natka pietruszki 50 g
- Cebula szalotka 2 sztuki
- Czosnek 3 ząbki
- Szparagi zielone 400 g
- Wino białe półwytrawne 50 ml
- Oliwa truflowa 2 ml
- Parmezan 50 g
- Masło 50 g
- Sól, pieprz do smaku
- Cukier 1 łyżka

Filet z halibuta

- Filet z halibuta ze skórką 300 g
- Czosnek 3 ząbki
- Liście młodej pokrzywy 10 sztuk
- Cebula dymka
- Masło 200 g
- Sól, pieprz do smaku

Blanszowane liście pokrzywy z botwiną i szpinakiem

- Liście pokrzywy 20 sztuk
- Szpinak baby 10 sztuk
- Botwina młoda 10 sztuk
- Czosnek 2 ząbki
- Oliwa z oliwek 15 ml

Sałatka ze szparagów

- Szparagi 2 sztuki
- Oliwa truflowa 2 ml

Chipsy z pokrzywy i naci z marchewki

- Liście pokrzywy kilka sztuk
- Nać marchewki kilka sztuk
- Oliwa z oliwek ok. 10 ml

FILET Z HALIBUTA BASTOWANY WIEJSKIM MASŁEM I LIŚCIEM MŁODEJ POKRZYWY PODANY NA KREMOWYM RISOTTO ZE SZPARAGAMI W ASYŚCIE CHIPSÓW Z POKRZYWY

PRZYGOTOWANIE

Oliwa z pokrzywy

1. Oliwę z oliwek podgrzej do 65°C, dodaj szczypiorek i liście pokrzywy.
2. Rozdrobnij w termomixie przez około 6 minut na dużych obrotach.
3. Przepędź przez drobne sitko lub gazę.

Kremowe risotto

1. Warzywa (marchew, seler, seler naciowy, por, pietruszka) pokrój, ułóż w naczyniu do zapiekania, skrop oliwą i piecz 20 minut w temperaturze 200°C.
2. Przełóż warzywa do garnka, zalej wodą, dodaj świeże zioła: lubczyk, koper, natkę pietruszki, kilka gałązek pokrzywy oraz ziele angielskie, liście laurowe, sól i pierz do smaku.
3. Gotuj na wolnym ogniu. Wywar przepędź.
4. Zagotuj wodę z solą i cukrem, wrzuc szparagi i gotuj 30 sekund. Schłódź w wodzie z lodem.
5. Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę, podsmaż na oliwie z oliwek na złoty kolor, dodaj ryż, podsmaż, podlej winem i zredukuj. Następnie podlewaj przygotowanym wywarem kilkakrotnie do uzyskania odpowiedniej miękkości ryżu.
6. Na sam koniec dodaj blanszowane szparagi, zimne masło, oliwę truflową, oliwę z pokrzywy (około 30 ml) i parmezan. Energicznie mieszaj do uzyskania kremowej konsystencji.

Filet z halibuta

7. Filet marynuj w liściach z pokrzywy, młodej dymce, czosnku.
8. Przypraw solą i pieprzem.
9. Smaż na rozgrzanej patelni od strony skóry wraz z liśćmi pokrzywy, czosnkiem, dymką.
10. Na koniec po przełożeniu ryby na drugą stronę, bastujemy zimnym masłem.

Blanszowane liście pokrzywy z botwiną i szpinakiem

1. Blanszuj liście szpinaku, botwiny i pokrzywy na odrobinie oliwy z plasterkami czosnku.
2. Na koniec posyp delikatnie solą.

Sałatka ze szparagów

1. Szparagi zetnij obieraczką w plastry, wrzuc do zimnej wody z lodem.
2. Przed podaniem osusz i skrop oliwą truflową.

Chipsy z pokrzywy i naci z marchewki

1. Młode liście pokrzywy i natki marchewki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Skrop oliwą z oliwek i piecz w temp 110°C kilka minut.

Ułożenie na talerzu:

Risotto skrop oliwą z pokrzywy, następnie ułóż na nim rybę. Na wierzchu połóż blanszowane, młode liście. Całość udekoruj chrupiącymi chipsami z pokrzywy, plasterkami szparagów oraz wiórkami parmezanu.

PIERŚ Z KACZKI Z KOPYTKAMI, PESTO POKRZYWOWYM, SOSEM BERNEŃSKIM I CARPACCIO Z BURAKA



II Miejsce:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego
im. Stanisława Staszica w Sejnach
Uczestnicy konkursu: Julia Bykowska i Joanna Janculewicz
Opiekun: Barbara Szczęsnowicz

SKŁADNIKI

Sos berneński

- Jajko 2 sztuki
- Świeża pokrzywa 2-3 łyżki
- Cydr 50 ml
- Winny ocet biały 50 ml
- Szalotka 1 sztuka
- Masło 100-150 g
- Cebula szalotka 2 sztuki
- Sól, pieprz biały do smaku

Smażona pierś z kaczki

- Piersi z kaczki 2 filety
- Sól, pieprz czarny

Carpaccio z buraka

- Burak 2 sztuki średniej wielkości
- Ocet balsamiczny 1 łyżka
- Oliwa/olej 2 łyżki
- Sól, pieprz czarny do smaku

Kopytka pokrzywowe

- Jajko ¼ sztuki
- Ziemniaki ugotowane 250 g
- Mąka ziemniaczana 10 g
- Mąka pszenna 62-63 g
- Młode liście pokrzywy 30-40 g
- Sól

Pesto z pokrzywy

- Młode liście pokrzywy 2-3 garście
- Ziarno słonecznika 1 garść
- Orzechy włoskie/ nerkowca 1 garść
- Oliwa około 80 ml
- Czosnek 1-2 ząbki
- Świeża bazylija/rukola/ koperek lub inne zioła 1 garść
- Sól do smaku



PIERŚ Z KACZKI Z KOPYTKAMI, PESTO POKRZYWOWYM, SOSEM BERNEŃSKIM I CARPACCIO Z BURAKA

PRZYGOTOWANIE

Sos berneński

1. Pokrzywę posiekaj, oddzielnie liście i łodygi.
2. W rondlu zagotuj cydr, ocet, posiekaną szalotkę i łodygi pokrzywy. Gotuj na wolnym ogniu do czasu, aż więcej niż połowa płynu odparuje.
3. Do lekko przestudzonego płynu dodaj żółtka, energicznie ubijaj, aż mieszanka stanie się gęsta i puszysta – można łączyć nad parą w misce.
4. Do masy powoli ciągłym strumieniem wlej rozpuszczone masło, nieustannie ubijając. Na koniec do sosu dodaj posiekane liście pokrzywy, dopraw do smaku.

Smażona pierś z kaczki

1. Mięso wyciągnij z lodówki, aby uzyskało temperaturę pokojową. Piekarnik nagrzej do 200°C
2. Piersi kaczki natnij "w kratkę" od strony ze skórą, nie uszkodzając mięsa. Dopraw świeżo mielonym pieprzem i solą. Połóż na zimnej patelni z grubym dnem, skórką do dołu i podgrzewaj na umiarkowanym ogniu stopniowo wytapiając skórkę. Potrwa to około 4-5 minut. Następnie przewróć mięso skórką do góry i podsmaż ok. 2 minuty.
3. Tak podsmażone piersi przełóż do nagrzanego do 200°C naczynia żaroodpornego i wstaw do gorącego piekarnika, skórką do dołu. Piecz przez 6 – 8 minut (zależne od wielkości mięsa i stopnia wysmażenia- uzyskania koloru). Wyjmij piersi na talerz i odczekaj około 5 minut przed pokrojeniem.

Carpaccio z buraka

1. Buraki wstaw na około 30 minut do piekarnika nagrzanego do 170°C (termoobieg).
2. Wystudź, obierz i pokrój na cieniutkie plasterki.
3. Skrop octem balsamicznym i oliwą, dopraw pieprzem i solą.

Kopytka pokrzywowe

1. Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę.
2. Zarób ciasto, dodaj pozostałe składniki.
3. Liście pokrzywy umyj, sparz i zblenduj.
4. Podziel ciasto na połowę – do jednej porcji ciasta dodaj mus z pokrzywy.
5. Uformuj wałek o średnicy około 2,5 cm, spłaszcz i krój ukośnie.
6. Gotuj we wrzącej i osolonej wodzie 2-3 minuty od wypłynięcia kopytek.
7. Odcedź, przelej gorącą wodą.

Pesto z pokrzywy

1. Upraż orzechy i słonecznik na suchej patelni.
2. Bazylie i pokrzywę posiekaj.
3. Do naczynia miksującego termomixa włóż czosnek, nasiona słonecznika i orzechy, zmiksuj 5 sekund, obroty 8, dodaj bazylie i pokrzywę, wszystko zalej oliwą i dodaj szczyptę soli, rozdrabniaj około 30 sekund, obroty 8.

ROLADKA Z PIERSI KURCZAKA Z POKRZYWOWYMI KLUSKAMI ŚLĄSKIMI



III Miejsce:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego
im. Wincentego Witosa w Leśnej Podlaskiej.
Uczestnicy konkursu: Karolina Kołodiuk, Wiktoria Lubańska
Opiekun: Dorota Szwed

SKŁADNIKI

Kluski śląskie z pokrzywą

- Ziemniaki 220 g
- Mąka ziemniaczana 40 g
- Pokrzywa 3 gałązki
- Sól do smaku

Roladka z piersi kurczaka

- Mielone mięso drobiowe 200 g
- Szynka parmeńska 6 plastrów
- Suszone pomidory 2 sztuki
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- Serek mascarpone 50 g
- Rozmaryn 2 gałązki
- Pokrzywa 3 gałązki
- Sól pieprz do smaku

Sos z białego wina

- Śmietanka 36% 100 ml
- Wino białe wytrawne 100 ml
- Sok z cytryny 1/2 łyżeczki
- Miód 1/2 łyżeczki
- Masło 15 g
- Sól, pieprz do smaku

Salatka z mixu sałat z rukolą

- Mix sałat 50 g
- Orzeszki ziemne solone 5 g

Dressing z pokrzywą

- Pokrzywa 5 gałązek
- Olej 50 ml
- Cytryna 1 sztuka
- Miód 1/2 łyżeczki
- Sól, pieprz do smaku

Kawior z sosu sojowego

- Sos sojowy 50 ml
- Olej 100 ml
- Agar 1/4 łyżeczki

Dekoracja

- Por
- Olej
- Cukinia
- Płatki chili
- Kwiaty bratka



ROLADKA Z PIERSI KURCZAKA Z POKRZYWOWYMI KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

PRZYGOTOWANIE

Kluski śląskie z pokrzywą

1. Obierz ziemniaki, ugotuj je, a następnie roznieć przy użyciu praski.
2. Ziemniaki przełóż do miski i wyrównaj. Odłóż 1/4 część ziemniaków. W wolne miejsce wsyp mąkę ziemniaczaną, w takiej ilości, ile wyjąłeś ziemniaków. Dodaj odłożone ziemniaki, całość posól i połącz składniki w gładkie ciasto.
3. Pokrzywę zalej gorącą wodą i odstaw na kilka minut.
4. Odsączoną pokrzywę zblenduj i dodaj do ciasta ziemniaczanego.
5. Z ciasta uformuj małe kulki, w których zrób wgłębienie.
6. Ugotuj w osolonej wodzie.

Roladka z piersi kurczaka

1. Do mielonego mięsa drobiowego dodaj serek mascarpone, drobno posiekane suszone pomidory.
2. Pokrzywę zalej wrzątkiem i odstaw na chwilę.
3. Odsączoną pokrzywę zblenduj i dodaj do mięsa.
4. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
5. Z masy uformuj podłużne kotleciki i zawijaj je w plastry szynki, formując roladki.
6. Roladkę podsmaż na oleju z dodatkiem gałązek rozmarynu.
7. Roladki umieść w naczyniu żaroodpornym, polej olejem z patelni i piecz w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Sos z białego wina

1. Gotuj wino na średnim ogniu, aż zredukuje się do połowy.
2. Do wina dodaj śmietankę i masło ciągle podgrzewając.
3. Dopraw sokiem z cytryny, solą, pieprzem i miodem.

Dressing z pokrzywą

1. Pokrzywę zalej wrzątkiem i odstaw na chwilę.
2. Odsączoną pokrzywę zblenduj z olejem. Przecedź przez sito.
3. Dopraw sokiem z cytryny solą, pieprzem i miodem.

Salatka z mixu sałat z rukolą

1. Mix sałat skrop dressingiem z pokrzywą.
2. Posyp prażonymi orzeszkami ziemnymi.

Kawior z sosu sojowego

1. Do szklanki wlej olej, wstaw do lodówki.
2. Zagotuj sos sojowy z agarem.
3. Sos sojowy z agarem nabierz do strzykawki.
4. Aplikuj zawartość strzykawki do szklanki z zimnym olejem, kropla po kropli.
5. Kawior umieść na sicie i przelej zimną wodą.

Dekoracja - sianko z pora

Pokrój pora w cienkie paski i smaź na głębokim oleju do uzyskania złotego koloru.

POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA NA SOSIE WIŚNIOWYM, KLUSKI ŚLĄSKIE Z POKRZYWĄ, BLANSZOWANA CUKINIA Z ZIOŁOWĄ ŁĄKĄ OKRASZONA SOSEM WINEGRET Z DODATKIEM KARMELIZOWANYCH PĘDÓW SOSNY



Wyróżnienie:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach
Uczestnicy konkursu: Klaudia Skali, Natalia Kołodziej
Opiekun: Beata Kuczek-Niechaj

SKŁADNIKI

Poładwiczka wieprzowa

- Poładwiczka wieprzowa 1 szt.
- Sól, pieprz, olej do smaku

Sos wiśniowy

- Wiśnie świeże lub mrożone 100 g
- Czosnek 1 ząbek
- Rozmaryn 1 gałązka
- Czerwone wino 20 ml
- Masło 1 łyżka

Kluski śląskie z pokrzywą

- Ziemniaki 2 szt.
- Mąka ziemniaczana 100 g
- Jajko 1 szt.
- Liście pokrzywy około 20 szt.
- Sól, pieprz

Sos winegret

- Oliwa z oliwek 50 ml
- Sok z połówki cytryny
- Ocet jabłkowy 10 ml
- Miód 2 łyżki
- Liście mięty kilka szt.
- Natka pietruszki 1 szt.
- Koper 1 gałązka
- Sól, pieprz

Blanszowana cukinia z ziołową łąką

- Cukinia 2 plastry
- Rzodkiewka 2 szt.
- Orzechy piniowe do dekoracji
- Truskawki 2 szt.
- Liście pokrzywy kilka szt.
- Liście łobody kilka szt.
- Liście podagrycznika kilka szt.
- Bluszczyk kurdybanek 1 szt.
- Liście sałaty 2 szt.

Karmelizowane pędy sosny

- Młode pędy sosny kilka sztuk
- Miód spadziowy 2 łyżki

Chipsy z pokrzywy

- Mąka pszenna 10 g
- Liście z pokrzywy kilka sztuk
- Jajko 1 szt.
- Olej do smażenia



POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA NA SOSIE WIŚNIOWYM, KLUSKI ŚLĄSKIE Z POKRZYWĄ, BLANSZOWANA CUKINIA Z ZIOŁOWĄ ŁĄKĄ OKRASZONA SOSEM WINEGRET Z DODATKIEM KARMElizOWANYCH PĘDÓW SOSNY

PRZYGOTOWANIE

Polędwiczka wieprzowa

1. Polędwiczkę zamarynuj solą, pieprzem i olejem.
2. Upiecz w piecu konwekcyjno-parowym w temperaturze 180°C przez 15 minut.

Sos wiśniowy

1. W rondelku rozgrzej łyżkę masła z posiekany m czosnkiem i rozmarynem, krótko podsmaż.
2. Dodaj wiśnie i zalej winem.
3. Gotuj, aż połowa płynu odparuje.

Kluski śląskie z pokrzywą

1. Ugotuj ziemniaki, następnie rozgnieć je tłuczkiem i pozwól im ostygnąć.
2. Zblenduj liście pokrzywy na jednolitą masę.
3. Do ostudzonych ziemniaków dodaj jajko, mąkę ziemniaczaną i zblendowane liście pokrzywy. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Wyrób ciasto, aż do uzyskania jednolitej masy.
5. Uformuj kluseczki z przygotowanego ciasta.
6. Gotuj kluseczki w osolonej wodzie do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię.

Sos winegret

1. Zblenduj liście mięty, pietruszki i kopru wraz z oliwą z oliwek sokiem z cytryny, octem jabłkowym i miodem.
2. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Blanszowana cukinia z ziołową łąką

1. Porwij świeże zioła i sałatę, dodaj pokrojone w kostkę rzodkiewki oraz truskawki, a następnie posyp posiekany m orzechami.
2. Pokrój cukinię w długie, cienkie paski za pomocą obieraczki, zblanszuj w gorącej wodzie i polej sosem winegret.
3. Zawień paski cukinii w rulon i wypełnij przygotowanymi ziołami.
4. Ponownie polej wszystko sosem winegret.

Karmelizowane pędy sosny

W rondelku podgrzej miód, następnie dodaj pędy sosny i podgrzewaj, aż do momentu, gdy miód zacznie się karmelizować.

Chipsy z pokrzywy

1. Sparz liście pokrzywy we wrzątku.
2. Otocz je dokładnie w rozkłóconym jajku, a następnie w mące.
3. Smaż na gorącym oleju do uzyskania złotego koloru.

KURCZAK NA ZIELONEJ ŁĄCE Z ŻÓŁTYM RISOTTO, UMAJONY KWIATAMI JADALNYMI Z POKRZYWĄ



FINAL:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bobowicku
Uczestnicy konkursu: Hanna Blask, Michalina Kaczmarek
Opiekun: Anna Humeniuk

SKŁADNIKI

Roladki z piersi kurczaka

- Pierś kurczaka 200 g
- Marchew 120 g
- Pokrzywa świeża liść około 800 g
- Czosnek około 4 ząbki
- Czarnuszka około 20 g
- Olej do smażenia

Risotto

- Ryż arborio około 100 g
- Kurkuma około 5 g
- Bulion warzywny około 500 ml
- Cebula 50 g
- Czosnek 2 ząbki
- Masło 50 g
- Wino białe wytrawne 50 ml
- Olej do smażenia

Salatka wiosenna

- Bazylia świeża
- Ser cheddar 10 g
- Natka pietruszki ¼ pęczka
- Słonecznik łuskany 15 g
- Kwiaty jadalne do ozdoby
- Oliwa z oliwek 20 g
- Pomidory koktajlowe około 50 g

Pesto z pokrzywy

- Słonecznik łuskany 10 g
- Pokrzywa świeża liść około 400 g
- Czosnek 1 ząbek
- Oliwa z oliwek około 10 g



KURCZAK NA ZIELONEJ ŁĄCE Z ŻÓŁTYM RISOTTO, UMAJONY KWIATAMI JADALNYMI Z POKRZYWĄ

PRZYGOTOWANIE

Roladki z piersi kurczaka

1. Pierś z kurczaka przekrój wzdłuż, tworząc dwa płaskie kotlety.
2. Kotlety delikatnie rozbij przez folię spożywczą, aby uzyskać równomierną grubość. Przypraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.
3. Liście pokrzywy sparz krótko wrzątkiem.
4. Marchew obierz i pokrój w cienkie słupki.
5. Czosnek obierz i przeciśnij przez prasę.
6. Sparzone i ostudzone liście pokrzywy drobno posiekaj.
7. Na rozbitych kotletach z kurczaka równomiernie rozprowadź przeciśnięty czosnek oraz posiekane liście pokrzywy.
8. Na środku każdego kotleta ułóż słupki marchwi, a następnie zwiń mięso w roladki, mocno dociskając brzegi.
9. Gotowe roladki obtocz w czarnuszce, aby pokryć je równomiernie z każdej strony.
10. Smaż na wolnym ogniu, obracając delikatnie, aż roladki będą złociste i w pełni usmażone.

Risotto

1. Na patelni rozgrzej olej.
2. Cebulę i czosnek obierz, a następnie drobno posiekaj.
3. Wrzuc posiekaną cebulę i czosnek na patelnię i podsmaż.
4. Dodaj ryż i smaż, aż stanie się szklisty.
5. Dopraw ryż kurkumą dla uzyskania pięknego koloru i aromatu.
6. Wlej wino i poczekaj, aż całkowicie odparuje, mieszając od czasu do czasu.
7. Stopniowo dodawaj niewielką ilość wywaru, mieszając po każdym dodaniu.
8. Przykryj patelnię pokrywką i duś ryż na małym ogniu przez około 30-40 minut.
9. Na sam koniec dodaj masło i delikatnie wymieszaj z ryżem.

Salatka wiosenna

1. Liście pokrzywy opłucz pod bieżącą wodą i odsącz. Dodaj liście bazylii, posiekaną natkę pietruszki, pokrojone na pół pomidory koktajlowe, lekko wymieszaj. Udekoruj kwiatami jadalnymi.
2. Sos: czosnek przeciśnij przez prasę, dodaj starty na tarce o drobnych oczkach ser cheddar, połącz z oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem.
3. Polej salatkę przygotowanym sosem.

Pesto z pokrzywy

1. Ziarna słonecznika podprażyć na suchej patelni.
2. Przełóż ziarna do blendera, zmiksuj. Dodaj uprzednio sparzone liście pokrzywy oraz ząbek czosnku. Wszystko zmiksuj na gładką masę.
3. Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, miksując całość, aż pesto osiągnie pożądaną konsystencję.

GRILLOWANY ŁOSOŚ NA ZIELONEJ ŁĄCE POD PIECZONYM ZIEMNIAKIEM
HASSELBACK Z POKRZYWĄ W TEMPURZE, SAŁATKĄ Z TRUSKAWEK,
KOZIEGO SERA I KARMELIZOWANYCH ORZECHÓW



FINAŁ:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bystrej
Uczestnicy konkursu: Hubert Filus, Julian Kudławiec
Opiekun: Iwona Brach

SKŁADNIKI

Grillowany łosoś

- Stek z łososia 2 sztuki (po około 125 g każda)
- Cytryna jedno sztuka
- Masło ekstra 20 g
- Sól, pieprz do smaku

Ziemniaki Hasselback

- Młode ziemniaki 4 sztuki
- Czosnek 2 ząbki
- Oliwa z oliwek 30 ml
- Masło 20 g

Pokrzywa w tempurze

- Olej rzepakowy 200 ml
- Liście pokrzywy kilka sztuk
- Mąka 100 g
- Lodowata woda 100 ml

Sałatka z truskawek, koziego sera i karmelizowanych orzechów

- Rukola 30 g
- Truskawki 15 sztuk
- Gruszka jedna sztuka
- Pestki granatu 15 g
- Ser kozi 60 g
- Orzechy brazylijskie 10 sztuk
- Cukier brązowy jedna łyżka
- Ocet balsamiczny jedna łyżka
- Musztarda 1/2 łyżeczki
- Miód 1/2 łyżeczki
- Masło 20 g
- Sól, pieprz do smaku
- Bratki, kiełki rzodkiewki, rzodkiewka do dekoracji

Pesto z pokrzywy

- Pokrzywa świeża dwie garście
- Słonecznik łuskany 2 łyżki
- Liście czosnku niedźwiedziego 8 sztuk
- Ser parmezan 50 g
- Oliwa z oliwek 100 ml
- Czosnek 2 ząbki



GRILLOWANY ŁOSOŚ NA ZIELONEJ ŁĄCE POD PIECZONYM ZIEMNIAKIEM HASSELBACK Z POKRZYWĄ W TEMPURZE, SAŁATKĄ Z TRUSKAWEK, KOZIEGO SERA I KARMELOWANYCH ORZECHÓW

PRZYGOTOWANIE

Grillowany łosoś

1. Łososia oplucz, osusz, skrop sokiem z cytryny, odstaw na 20 minut.
2. Przypraw rybę solą i pieprzem.
3. Na górę każdego fileta połóż 20 g masła. Zawiń folią aluminiową i grilluj po kilka minut z obu stron.

Ziemniaki Hasselback

1. Ziemniaki dokładnie umyj i wyszoruj.
2. Nagrzej piekarnik do 220°C. (funkcja góra dół).
3. Ponacinaj ziemniaki co 2 mm na całej długości, uważając, aby ich nie przeciąć do końca.
4. Masło roztop w rondelku, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę.
5. Do naczynia żaroodpornego wlej łyżkę oliwy.
6. Ziemniaki posmaruj oliwą i posól.
7. Ziemniaki wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 30 minut pod przykryciem.
8. Po tym czasie ziemniaki posmaruj roztopionym masłem, odwróć i piecz kolejne 30 minut.

Pokrzywa w tempurze

1. Mąkę przesiej przez sito, mieszaj z lodowatą wodą.
2. Rozgrzej olej do temperatury 170°C – 180°C w woku lub głębokiej patelni.
3. Liście pokrzywy zanurz w tempurze i wkładaj do gorącego oleju.
4. Smaż do momentu, aż ciasto stanie się chrupiące.
5. Usmażoną pokrzywę odsącz na ręczniku papierowym.

Sałatka z truskawek, koziego sera i karmelizowanych orzechów

1. Orzechy krótko upraż na suchej patelni, dodaj masło cukier i sól.
2. Przełóż na talerz, aby wystygły.
3. W słoiczku wymieszaj ocet balsamiczny z miodem musztardą i solą. Na koniec dodaj oliwę. Zakręć słoik, energicznie wymieszaj.
4. Do miski przełóż rukolę, truskawki, pokrojoną w kostkę gruszkę. Polej sosem i delikatnie wymieszaj.
5. Rozłóż sałatkę na talerzyki zakąskowe, posyp startym kozim serem, karmelizowanymi orzechami i pestkami granatu.

Pesto z pokrzywy

1. Umyj liście pokrzywy i czosnku niedźwiedziego.
2. Pokrzywę zblanszuj wrzątkiem.
3. Słonecznik krótko podpraż na suchej patelni.
4. Zblanszowaną pokrzywę drobno pokrój, dodaj słonecznik, czosnek niedźwiedzi, czosnek przeciśnięty przez praskę, starty parmezan, oliwę. Wszystko zblenduj, dopraw do smaku solą.

Sposób podania

Na talerzu do dania zasadniczego rozłóż pesto z pokrzywy, na nim ułóż grillowanego łososia, na łososiu pieczonego ziemniaka Hasselback, udekoruj pokrzywą w tempurze, bratkami, granatem i kiełkami rzodkiewki. Sałatkę podaj na talerzyku zakąskowym.

Receptury z III Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego
„Slow Food 2024” „Polskie zioła w kuchni”



ROLADKI DROBIOWE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM PODANE NA PUREE Z DYNI, WARZYWNĄ TARTALETKĄ I ROSZPONKĄ Z PIETRUSZKOWO – POMARAŃCZOWĄ NUTĄ



I Miejsce:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Różańcu
Uczestnicy konkursu: Magdalena Bryła, Kinga Wasiovska
Opiekun: Magdalena Senczyna-Hułas

SKŁADNIKI

Roszponka

- Roszponka 40 g
- Orzechy laskowe 20 g
- Pomarańcza jedna sztuka
- Ocet winny 30 ml
- Woda 30 ml
- Sól, cukier, pieprz do smaku
- Natka pietruszki

Tartaletka warzywna

- Masło 65 g
- Mąka
- Woda 2 łyżki
- Cukinia jedna mała sztuka
- Cebula 80 g
- Czosnek 2 ząbki
- Śmietana 2 łyżki
- Parmezan 20 g
- Mozzarella
- Pieprz, sól

Roladka drobiowa

- Filet drobiowy 600 g
- Boczek wędzony plastry 150 g
- Suszone pomidory 60 g
- Czosnek niedźwiedzi 45 g
- Słonecznik 30 g
- Parmezan 30 g
- Czosnek ząbek
- Sól, pieprz, papryka czerwona, tymianek świeży do smaku

Purée z dyni

- Serek ricotta 2 łyżki
- Sól, pieprz do smaku
- Dynia piżmowa 1/2 sztuki



ROLADKI DROBIOWE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM PODANE NA PUREE Z DYNI, WARZYWNĄ TARTALETKĄ I ROSZPONKĄ Z PIETRUSZKOWO – POMARAŃCZOWĄ NUTĄ

PRZYGOTOWANIE

Roszponka

1. Orzechy i natkę pietruszki posiekaj.
2. pomarańczę filetuj.
3. Połącz roszonek z orzechami, natką pietruszki i pomarańczą.
4. Z octu, wody i przypraw przygotuj zaprawę.
5. Polej wszystkie składniki.

Tartaletka warzywna

1. Wyrób ciasto kruche z masła, mąki, soli i wody, schłódź.
2. Jajka wymieszaj ze śmietaną i parmezanem przypraw pieprzem. Odstaw.
3. Posiekaj cebulę i czosnek cukinie pokrój na półplasterki.
4. Na patelni rozgrzej olej, wrzuc wszystkie składniki: szalotkę, czosnek oraz cukinię. Smaż przez 4 minuty, wymieszaj.
5. Ciasto podziel na części, rozwałkuj.
6. Wylep ciastem foremki do tartaletek.
7. Przykryj kawałkiem papieru do pieczenia, obciąż fasolą i piecz przez 15 minut w temperaturze 180°C.
1. Do podpieczonych spodów nałóż farsz. Wlej masę jajeczno-śmietanową, posyp odrobiną tartej mozzarelli.
2. Wstaw ponownie do piekarnika i piecz przez 30 minut.

Roladka drobiowa

1. Filet rozbij i przypraw.
2. Z czosnku niedźwiedziego, słonecznika, parmezanu, oliwy i czosnku przygotuj pesto.
3. Pomidory suszone pokrój w paski.
4. Na filecie ułóż pesto suszone pomidory i zawiń w roladkę.
5. Roladkę owiń boczkiem i piecz w temperaturze 190°C przez 30 minut.

Purée z dyni

1. Upieczoną dynię wymieszać z ricottą dopraw solą i pieprzem.
2. Całość zblenduj.

KACZA UCZTA W ZIOŁOWEJ KRAINIE Z BATATOWYM TWISTEM I SOSEM ŻURAWINOWYM



II Miejsce:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach
Uczestnicy konkursu: Weronika Obszańska, Hubert Czyrak
Opiekun: Iwona Sopol

SKŁADNIKI

Pieczona rolada z kaczki

- Młoda kaczka 1 szt. (o wadze około 2 kg)
- Jabłko kwaśne 2-3 szt.
- Miód 1 łyżka
- Tymianek świeży 2 gałązki
- Majeranek 2 gałązki
- Czosnek około 3 ząbki
- Ostra papryka 1/2 łyżeczki
- Rozmaryn 1 gałązka
- Pieprz mielony 1 łyżeczka
- Sok z 1 cytryny
- Sok z pomarańczy 1 łyżka (lub więcej, jeśli marynata będzie za gęsta)
- Masło 50 g lub oliwa 50 ml

Sos żurawinowy

- Żurawina 200 g
- Czerwona cebula 1 szt.
- Masło 50 g
- Wino czerwone wytrawne 30 ml
- Sól, pieprz

Batatowy twist

- Batat 2 szt. (ok. 800 g)
- Świeży tymianek kilka gałązek
- Pomidory koktajlowe kilka sztuk
- Limonka/cytryna 1/2 sztuki
- Masło 50 g
- Sól ok 1/2 łyżeczki

Szparagi

- Zielone szparagi 1 pęczek
- Sól morską do smaku
- Olej do smażenia



KACZA UCZTA W ZIOŁOWEJ KRAINIE Z BATATOWYM TWISTEM I SOSEM ŻURAWINOWYM

PRZYGOTOWANIE

Pieczona rolada z kaczki

1. Przyprawy, posiekane zioła i przeciśnięty przez praskę czosnek wymieszaj z roztopionym masłem (lub oliwą), miodem, sokiem z cytryny i pomarańczy.
2. Kaczkę umyj, wyluzuj, osusz, natrzyj w środku i na zewnątrz przygotowaną marynatą.
3. Zwiń w roladę i odstaw na około dwie – trzy godziny do lodówki.
4. Jabłka umyj, nieobrane jabłka podziel na ćwiartki lub ósemki, wytnij gniazda nasienne.
5. Przed pieczeniem kaczkę posmaruj roztopionym masłem.
6. Roladę ułóż grzbietem do dołu w naczyniu żaroodpornym lub brytfannie.
7. Wstaw do piekarnika nagrzanego do około 220°C (funkcja góra – dół i piecz przez 20 – 30 minut bez przykrycia, następnie zmniejsz temperaturę do 180°C, przykryj naczynie pokrywką i piecz około 120 – 150 minut.
8. W połowie pieczenia odwróć roladę grzbietem do góry.
9. Na około 20 minut przed końcem pieczenia dodaj jabłka.
10. Przed podaniem udekoruj świeżym tymiankiem.

Sos żurawinowy

- Czerwoną cebulę pokrój w piórka i zeszklij na maśle.
- Żurawinę zalej wodą i odstaw na około 15 minut.
- Po tym czasie zagotuj żurawinę wraz z wodą, w której się moczyła, a następnie dodaj cebulę, rozmaryn i wino.
- Całość gotuj na małym ogniu pod przykryciem około 10-12 minut. Pod koniec gotowania dopraw solą i pieprzem.
- Pozostaw do wystudzenia, a następnie zmiksuj blenderem i ponownie zagotuj.

Batatowy twist

1. Bataty dokładnie umyj i obierz, pokrój w słupki lub plastry, umieść w szerokim naczyniu żaroodpornym.
2. Bataty posyp płaską łyżeczką soli oraz dodaj kawałki masła i gałązki tymianku.
3. Formę z batatami przykryj przykrywką lub folią aluminiową i umieść w piekarniku nagrzanym do 200°C, piecz 1 godzinę.
4. Całość przełóż do miski i zblenduj. Dodaj 2 łyżki soku z cytryny lub sok z połowy limonki i wymieszaj.
5. Gotowe purée z batatów udekoruj tymiankiem.
6. Na paście ułóż ćwiartki pomidorków oraz plasterki limonki.

Szparagi

1. Rozgrzej patelnię, dodaj olej i rozłóż szparagi.
2. Posyp je szczyptą soli morskiej.
3. Smaż szparagi na mocnym ogniu przez pierwsze 5 minut, cały czas je przewracając. Najlepiej ruszaj patelnię z zamkniętą pokrywką, nie otwierając jej. Następnie zmniejsz ogień i duś szparagi na słabszym ogniu przez kolejne 5 minut.
4. Wymij szparagi z patelni i wyłóż na talerz.

ROLADA Z KURCZAKA Z MUSEM POD ZIOŁOWĄ KOŁDERKĄ, SOSEM
ROKITNIKOWYM, POMMES SOUFFLE, MARYNOWANĄ KALAREPĄ Z ZIELONYM
ZIOŁOWYM MAJONEZEM



III Miejsce:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Stanisława Staszica w Sejnach
Uczestnicy konkursu: Julia Bykowska, Joanna Janculewicz
Opiekun: Barbara Szczęsnowicz

SKŁADNIKI

Rolada z kurczaka

- Filet podwójny z kurczaka około 450 g
- Śmietanka 30% 40 – 50 g
- Pieczarki 1 – 2 sztuki
- Mąka migdałowa 80 g
- Masło 100 – 120 g
- Jajko 1 sztuka
- Świeże zioła: tymianek i rozmaryn
- Sól, pieprz

Marynowana kalarepa

- Kalarepa 1 – 2 sztuki
- Sok z buraka 240 ml
- Ocet jabłkowy 240 ml
- Cukier 160 g
- Sól do smaku

Zielony ziołowy majonez

- Jajko 1 sztuka
- Przyprawy: sól, pieprz, musztarda francuska lub miodowa, sok z limonki, skórka z limonki, czosnek, miód do smaku
- **Oliwa zielona – ziołowa:**
Świeże zioła: tymianek, rozmaryn, szalwia, natka pietruszki do smaku, oliwa 100 ml

Pommes soufflé

- Ziemniaki 1 – 2 sztuki
- Mąka ziemniaczana 20 – 30 g
- Jajko 1 sztuka
- Olej 1000 ml
- Przyprawy: sól

Sos z rokitnika

- Sok z rokitnika 250 – 300 ml
- Białe wino 200 ml
- Przyprawy: sól, pieprz, musztarda francuska lub miodowa, sok z limonki, skórka z limonki, czosnek, miód do smaku

ROLADA Z KURCZAKA Z MUSEM POD ZIOŁOWĄ KOŁDERKĄ, SOSEM ROKITNIKOWYM, POMMES SOUFFLE, MARYNOWANĄ KALAREPĄ Z ZIELONYM ZIOŁOWYM MAJONEZEM

PRZYGOTOWANIE

Rolada z kurczaka z musem pod ziołową kołderką

1. Wykonaj obróbkę wstępną brudną produktów (mięsa, pieczarek, jaj, ziół).
2. Pieczarki pokrój w plastry.
3. Odetnij część mięsa i sporządź mus (zblenduj razem mięso drobiowe, jajko, śmietankę 30-procentową, masło, dopraw do smaku).
4. Z pozostałego fileta przygotuj podstawę rolady, wyłóż mus i plastry pieczarek, uformuj roladę.
5. Gotuj metodą sous vide w temperaturze 63°C przez około 40 - 50 minut.
6. Przygotuj panierkę: mąkę migdałową, masło i zioła zblenduj, rozwałkuj na grubość od 3 do 4 mm, schłódź.
7. Na górę rolady połóż panierkę ziołową, zapiecz w naczyniu około 15 - 20 minut.
8. Pokrój w plastry.

Marynowana kalarepa

- Wykonaj obróbkę wstępną kalarepy.
- Warzywo pokrój w plastry lub półplastry.
- Przygotuj i zagotuj składniki na zalewę.
- Kalarepę przełóż do garnka z zalewą, gotuj na małym ogniu około 5 minut, wystudź.

Zielony ziołowy majonez

1. Oliwa Zielona – ziołowa:
 - Wykonaj obróbkę wstępną ziół.
 - Oliwę nagrzej do 68°C.
 - Zioła zblenduj.
 - Olej wlej do naczynia cienkim strumieniem.
 - Otrzymaną masę przecedź przez gazę i sitko, dopraw.
2. Wykonaj obróbkę wstępną jaj.
3. W wysokim naczyniu umieść składniki: oliwę zieloną – ziołową, musztardę, sok z limonki, jajko.
4. Zblenduj do uzyskania wymaganej konsystencji majonezu, dopraw do smaku.

Pommes souffle

1. Wykonaj obróbkę ziemniaków.
2. Pokrój na mandolinie w plastry o grubości od 1 do 2 milimetrów, osusz.
3. Jeden z plastrów obsyp mąką ziemniaczaną, drugi wysmaruj białkiem jaja.
4. Złóż, wykrawaj dowolne kształty na przykład koło.
5. Smaż na rozgrzonym oleju w temperaturze 160-180°C do zrumienienia.
6. Odsącz z nadmiaru tłuszczu, dopraw solą.

Sos z rokitnika

1. Na patelnię wlej sok z rokitnika i wino, zredukuj.
2. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji dodaj musztardę, miód, czosnek, sok z limonki, opcjonalnie skórkę z limonki, zredukuj, dopraw do smaku.

KURDYBANKOWY SZAŁ Z MIODOWYM BLASKIEM



FINAŁ:

Zespół Szkół Technicznych w Mielcu
Uczestnicy konkursu: Magdalena Lubacz, Kamila Płatek
Opiekun: Marta Pluta

SKŁADNIKI

Filety drobiowe z kurdybankiem

- Filety drobiowe 6 sztuk
- Bluszcz kurdybanek 4 pęczki
- Natki pietruszki 1 szklanka
- Bułka czerstwa 3 sztuki
- Masło 6 łyżek
- Jajko 3 sztuki
- Żółtko 6 sztuk
- Mleko 500 ml
- Olej roztoczański 50 ml
- Pieprz, sól, słodka papryka, lubczyk

Purée z białych warzyw

- Pietruszka 1 sztuka
- Seler ½ sztuki
- Ziemniak 3 sztuki
- Kalafior 4 różyczki

Marchewka karmelizowana

- Marchew 3 sztuki
- Miód rzepakowy 3 łyżki
- Białe wino 3 łyżki
- Woda 2 łyżki
- Przyprawy: sól

Puder ziołowy

- Natka pietruszki pęczek
- Bluszcz kurdybanek pęczek
- Bułka tarta 2 łyżki
- Biały pieprz, sól

Dodatki (do dekoracji)

- Brokuł ½ sztuki
- Liście botwiny
- Bluszcz kurdybanek z kwiatami



KURDYBANKOWY SZAŁ Z MIODOWYM BLASKIEM

PRZYGOTOWANIE

Filety drobiowe z kurdybankiem

1. Bułkę namocz w mleku.
2. Przeprowadź obróbkę wstępna filetów, a następnie natnij wzdłuż i delikatnie rozbij.
3. Natrzyj mięso mieszanką przypraw (papryka, sól, pieprz, lubczyk suszony) i pozostaw w chłodnym miejscu.
4. Masło utrzyj z żółtkami, a następnie dodaj odcisniętą bułkę.
5. Posiekaj zioła, białka ubij na puszystą pianę i dodaj do farszu, delikatnie mieszając.
6. Całość dopraw do smaku.
7. Gotowym farszem nadziej kieszenie drobiowe i zepnij wykałaczką.
8. Na oleju podsmaż filet z każdej strony do zrumienienia.
9. Następnie przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz ok. 30 minut w temperaturze 200°C.
10. Po upieczeniu pokrój filet na skośne plastry i ułóż je na purée z białych warzyw.

Purée z białych warzyw

1. Ziemniaki, pietruszkę i selera obierz i gotuj do miękkości.
2. Kalafiora po obróbce wstępnej gotuj w osobnym naczyniu.
3. Wszystkie warzywa razem zmiksuj.

Marchewka karmelizowana

1. Marchew obierz, podziel na cząstki i gotuj ok.10 minut.
2. Na patelni rozgrzej miód, włóż marchewki.
3. Podlej je winem i wodą, zredukuj.
4. Dopraw do smaku solą.

Puder ziołowy

1. Zioła na puder posiekaj.
2. Zmiksuj bułkę tartą z ziołami i przyprawami na puch.

Dodatki (do dekoracji)

1. Brokuł ugotuj al dente.
2. Wyporcjonowaną potrawę udekoruj brokułem, liśćmi botwiny i bluszczykiem kurdybankiem.

PIERŚ Z KACZKI SOUS-VIDE Z SOSEM ŻURAWINOWYM PODANA W ASYŚCIE SELEROWO-ZIEMNIACZANEGO PURÉE I GLAZUROWANYCH BURAKÓW, OTOCZONA KARMELIZOWANĄ GRUSZKĄ, TIULEM I CHIPSEM Z POKRZYWY



Finał:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bystrej
Uczestnicy konkursu: Agnieszka Kłapacz, Błażej Pytel
Opiekun: Iwona Brach

SKŁADNIKI

Oliwa czosnkowa

- Czosnek niedźwiedzi 200 g
- Oliwa z oliwek 100 ml
- Czosnek 1 ząbek

Pierś z kaczki sous-vide

- Pierś z kaczki 400 g
- Świeży tymianek, rozmaryn, lubczyk
- Sól i pieprz

Glazurowane buraki

- Buraki ćwikłowe 3 szt. małe
- Masło 150 g
- Miód 25 g
- Sok z cytryny 15 ml
- Sól i pieprz

Selerowo - ziemniaczane purée

- Seler korzeń 200 g
- Ziemniaki 400 g
- Śmietanka 30% 50 ml
- Gałka muszkatołowa mielona 1 szczypta
- Sól i pieprz

Sos żurawinowy

- Czerwone wino 300 ml
- Żurawina 200 g
- Miód 100 g

Karmelizowana Gruszka

- Gruszka 300 g
- Cukier 50 g
- Miód 25 g
- Sok z cytryny 15 ml

Tiul dekoracyjny

- Mąka 15 g
- Woda 100 ml
- Olej rzepakowy 65 g

Dekoracja

- Szczypiorek
- Bratki
- Kiełki rzodkiewki,
- Bluszcz kurdybanek
- Młode liście i łodygi buraka ćwikłowego

Chipsy z pokrzywy

- Liście pokrzywy kilka sztuk
- Olej około 15 ml

PIERŚ Z KACZKI SOUS-VIDE Z SOSEM ŻURAWINOWYM PODANA W ASYŃCIE SELEROWO-ZIEMNIACZANEGO PURÉE I GLAZUROWANYCH BURAKÓW, OTOCZONA KARMElizOWANĄ GRUSZKĄ, TIULEM I CHIPSEM Z POKRZYWY

PRZYGOTOWANIE

Oliwa czosnkowa

1. Liście czosnku niedźwiedziego porwij na kawałki.
2. Do blendera wlej olej, dodaj czosnek, czosnek niedźwiedzi, kawałek skórki z cytryny oraz sól, zmiksuj.
3. Olej przecedź przez sitko i gazę.

Pierś z kaczki sous-vide

1. Piersi z kaczki umyj, osusz ręcznikiem papierowym.
2. Natrzyj oliwą czosnkową, posyp pieprzem, włóż do woreczka, dodaj rozmaryn, tymianek, lubczyk. Zapakuj próżniowo.
3. Kaczkę gotuj metodą sous-vide w temperaturze 59°C przez około 100 minut.
4. Mięso wyjmij z worka, oczyść z przypraw i osusz. Skórkę kaczki natnij w kratkę, posól.
5. Na zimnej patelni bez dodatku tłuszczu ułóż pierś od strony skóry, smaż do zarumienienia, następnie szybko obsmaż z drugiej strony. Po usmażeniu odstaw mięso, aby odpoczęło.
6. Pokrój na kawałki, dopraw solą i pieprzem.

Glazurowane buraki

1. Buraki ugotuj w całości aż będą miękkie. Gdy wystygną, obierz i pokrój w grubą kostkę.
2. W rondelku rozpuść masło, dodaj miód i podgrzewaj do uzyskania lekko brązowej glazury. Dodaj buraki, sok z cytryny i smaż je przez 3 do 5 minut, aż pokryją się glazurą.
3. Pod koniec smażenia buraki dopraw solą i pieprzem.

Selerowo-ziemniaczane puree

1. Selera oraz ziemniaki umyj, obierz i pokrój w kostkę. Ugotuj do miękkości i odcedź.
2. Dodaj śmietankę oraz pokrojone w kostkę masło, miksuj na gładką masę.
3. Dopraw do smaku gałką muszkatolową, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

Sos żurawinowy

1. Wino czerwone zagotuj, zredukuj o 1/3.
2. Dodaj 100 g miodu, żurawinę i gotuj do uzyskania konsystencji sosu.

Karmelizowana Gruszka

1. Gruszkę umyj, obierz, pozbaw gniazda nasiennego i pokrój. Skrop sokiem z cytryny.
2. Na suchej patelni karmelizuj cukier i miód na mocno złoty kolor.
3. Dodaj cząstki gruszek skropionych sokiem z cytryny, karmelizuj około 3-5 minut.

Tiul dekoracyjny

1. Mąkę, wodę i olej wymieszaj w misce.
2. Wylej porcję masy na patelnię teflonową, smaż z obydwu stron na małym ogniu do momentu, aż tiul będzie miał twardą strukturę.
3. Przełóż dekorację na ręcznik papierowy i odsącz z tłuszczu.

Chips z pokrzywy

1. Liście pokrzywy umyj, osusz, skrop olejem.
2. Piecz na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w temp. 180°C przez około 5 minut.

Sposób podania

Kaczkę podaj na wygrzany talerzu z sosem żurawinowym, purée ziemniaczano-selerowym, burakami i karmelizowaną gruszką. Udekoruj chipsem z pokrzywy, dekoracyjnym tiulem, botwinką, bratkami, kiełkami rzodkiewki i bluszczykiem kurdybankiem.

KURCZAK NA PIERZYNCE Z POKRZYWY, Z SOSEM MIĘTOWYM ORAZ KAWIOREM Z MIĘTY



Finiał:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego
im. Władysława Stanisława Reymonta w Sokołowie Podlaskim
Uczestnicy konkursu: Julia Brodacka, Paulina Brodacka
Opiekun: Aneta Wyszomierska

SKŁADNIKI

Kurczak karmelizowany

- Pierś z kurczaka 500 g
- Miód 110 g

Sos miętowy

- Cytryna 400 g
- Mięta 70 g
- Cukier puder 50 g
- Woda 10 ml

Pesto z pokrzywy

- Liście pokrzywy 300 g
- Słonecznik łuskany 50 g
- Olej 90 ml
- Czosnek 1 ząbek

Kawior z mięty

- Mięta 100 g
- Chlorek wapnia 6 g
- Alginian sodu 5 g
- Woda 500 ml

Pomidory grillowane z ziołami

- Pomidory 270 g
- Oliwa z oliwek 50 ml
- Przyprawy: tymianek, rozmaryn, bazylia, sól, pieprz

Ziemniaki opiekane z ziołami

- Ziemniaki 600 g
- Olej 90 ml
- Przyprawy: tymianek, rozmaryn, bazylia, sól, pieprz



KURCZAK NA PIERZYNCE Z POKRZYWY, Z SOSEM MIĘTOWYM ORAZ KAWIEM Z MIĘTY



Finiał:

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego
im. Władysława Stanisława Reymonta w Sokołowie Podlaskim
Uczestnicy konkursu: Julia Brodacka, Paulina Brodacka
Opiekun: Aneta Wyszomierska

SKŁADNIKI

Kurczak karmelizowany

- Pierś z kurczaka 500 g
- Miód 110 g

Sos miętowy

- Cytryna 400 g
- Mięta 70 g
- Cukier puder 50 g
- Woda 10 ml

Pesto z pokrzywy

- Liście pokrzywy 300 g
- Słonecznik łuskany 50 g
- Olej 90 ml
- Czosnek 1 ząbek

Kawior z mięty

- Mięta 100 g
- Chlorek wapnia 6 g
- Alginian sodu 5 g
- Woda 500 ml

Pomidory grillowane z ziołami

- Pomidory 270 g
- Oliwa z oliwek 50 ml
- Przyprawy: tymianek, rozmaryn, bazylija, sól, pieprz

Ziemniaki opiekane z ziołami

- Ziemniaki 600 g
- Olej 90 ml
- Przyprawy: tymianek, rozmaryn, bazylija, sól, pieprz



KURCZAK NA PIERZYNCE Z POKRZYWY, Z SOSEM MIĘTOWYM ORAZ KAWIOREM Z MIĘTY

PRZYGOTOWANIE

Kurczak karmelizowany

1. Mięso umyj, pokrój w plastry o grubości około 2 cm w poprzek włókien.
2. Zalej miodem, wymieszaj.
3. Pierś karmelizuj na rozgrzanej patelni do grillowania.

Sos miętowy

1. Przeprowadź obróbkę wstępną cytryny i mięty.
2. Zmieszaj sok z cytryny, wodę, miętę i cukier puder w blenderze.

Pesto z pokrzywy

1. Liście pokrzywy zblanszuj.
2. Słonecznik krótko praż na patelni.
3. Pokrzywę rozdrobnij, dodaj słonecznik, czosnek i oliwę, a następnie wszystko zmixuj.
4. Doprawić do smaku.

Kawior z mięty

1. Chlorek wapnia rozpuść w gorącej wodzie.
2. Przygotuj napar z mięty.
3. Alginian sodu rozpuść w naparze.
4. Nabierz pipetą przygotowaną bazę miętową, ułóż ok. 15 cm nad powierzchnią roztworu wapnia i wyciskaj kropelki.
5. Po wykonaniu kulek pipetą opłucz je na sitku zimną wodą.

Pomidory grillowane z ziołami

1. Pomidory umyj, przekrój na pół, posmaruj oliwą.
2. Zioła posiekaj.
3. Rozgrzej patelnię do grillowania i usmaż pomidory.
4. Po usmażeniu skrop oliwą i posyp ziołami.

Ziemniaki opiekane z ziołami

1. Umyj ziemniaki i pokrój na równej wielkości cząstki.
2. Dopraw solą i pieprzem, posyp ziołami, polej olejem.
3. Piecz w temperaturze 180°C.

ZESPÓŁ SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA ROLNICZEGO
W OLESZYCACH

Go eco.
Herbal inspirations in the
kitchen



OLESZYCE, OCTOBER 2024

CONTENTS

2023

SLOW FOOD "SPRING DINNER WITH NETTLE"

1. Halibut fillet basted with country butter and young nettle leaves served on a creamy asparagus risotto accompanied by nettle crisps..... **38**
2. Duck breast with gnocchi, nettle pesto, bernese sauce and beetroot carpaccio..... **40**
3. Chicken breast roulade with Silesian nettle dumplings..... **42**
4. Pork tenderloin with cherry sauce, silesian dumplings with nettle, blanched courgette with meadow herbs, seasoned with vinaigrette sauce with the addition of caramelized pine shoots..... **44**
5. Chicken on a green meadow with yellow risotto, decorated with edible flowers and nettle..... **46**
6. Grilled salmon on a green meadow under a baked Hasselback potato with tempura nettle, strawberry salad, goat cheese and caramelized nuts..... **48**

2024

SLOW FOOD "POLISH HERBS IN THE KITCHEN"

1. Chicken roulades with wild garlic served on mashed pumpkin together with a vegetable tartlet and corn salad with a touch of orange and parsley leaves..... **52**
2. Duck feast in the land of herbs, with sweet potato twist and cranberry sauce..... **54**
3. Chicken roulade with mousse, served on a layer of herbs, sea buckthorn sauce, pommes soufflé, marinated kohlrabi with green mayo..... **56**
4. Ground ivy craze with honey shine..... **58**
5. Duck breast sous-vide with cranberry sauce served with celery-potato purée and glazed beetroots, accompanied by a caramelised pear, tuille and a nettle crisp..... **60**
6. Chicken on a delicate layer of nettle, with peppermint sauce and peppermint caviar..... **62**

INTRODUCTION

The project Erasmus+ KA210-VET-000096503 – Small-scale partnerships in vocational education and training ‘Sustainable food – from production to consumption’ is implemented in partnership with Romania and Portugal. The project aims at creating co-operation between European teacher training institutions. It has also been designed to prepare and introduce innovative ideas and strategies together with educational tools that could help raise teachers’ competence and improve the quality of teaching within the idea of sustainable food.

This brochure is part of the project and includes final recipes from the Polish Culinary Competition ‘Slow food’ (2023 and 2024) that took place in Complex of Schools Agricultural Education Centre in Oleszyce.

Welcome to the culinary world, where tradition meets modernity and local food is transformed into a culinary masterpiece. This booklet is a summary of creativity and passion of young chefs – the competitors of the Polish Culinary Competition ‘Slow food’. The event not only promotes healthy dietary habits but also inspires young generation to discover the richness of Polish cuisine and its herbal traditions. Both editions ‘Spring dinner with nettle’ (2023) and ‘Polish herbs in the kitchen’ (2024) took place in the Complex of Schools Agricultural Education Centre in Oleszyce, bringing the promise of discovering new flavours and aromas. The 2024 edition focused on ‘Polish herbs in the kitchen’ which strongly emphasises the meaning of sustainable agriculture and environment protection for food quality. The competitors introduced poultry in a variety of versions and used the richness of Polish herbs. Their dishes dazzled with amazing flavours and spectacular visual aspects, being at the same time the reflection of healthy nutrition.

On these pages, you will find recipes that will surprise you with their uniqueness and the depth of taste based on dishes with nettle and native herbs. Each recipe contains a story of heritage, innovation and a pursuit of perfection.

Join us on a journey to the world of Polish cuisine, where nettle is not only a plain weed and Polish herbs show their countless possibilities.

Let this brochure inspire you to experiment in the kitchen and to celebrate the flavours that are close to our hearts.

Recipes from 2nd Polish Culinary Competition "Slow Food 2023"
"Spring dinner with nettle"



HALIBUT FILLET BASTED WITH COUNTRY BUTTER AND YOUNG NETTLE LEAVES SERVED ON A CREAMY ASPARAGUS RISOTTO ACCOMPANIED BY NETTLE CRISPS



1st place:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Stare Lubiejewo
Competitors: Blanka Gromek and Jakub Jasiński
Mentor: Sylwia Świdarska

INGREDIENTS

Nettle and chives oil

- Olive oil 100 ml
- Chives 2 pieces
- Nettle 10 leaves

Creamy risotto

- Rice 100 g
- Young carrots 2 pieces
- Parsley root 2 pieces
- Small celery root 1 piece
- Leek 1 piece
- Bay leaf 3 pieces
- Allspice 3 pieces
- Nettle a few pieces
- Leaf celery 50 g
- Dill 50 g
- Lovage 50 g
- Parsley 50 g

- Shallot 2 pieces
- Garlic 3 cloves
- Green asparagus 400 g
- Semi-dry white wine 50 ml
- Truffle olive 2 ml
- Parmesan cheese 50 g
- Butter 50 g
- Salt and pepper to taste
- Sugar 1 spoon

Blanched nettle leaves with chard and spinach

- Nettle leaves 20 pieces
- Baby spinach 10 pieces
- Young chard 10 pieces
- Garlic 2 cloves
- Olive oil 15 ml

Nettle and carrot leaves crisps

- Nettle leaves a few pieces
- Carrot leaves a few pieces
- Olive oil about 10 ml

Halibut fillet

- Halibut fillet with skin 300 g
- Garlic 3 cloves
- Young nettle leaves 10 pieces
- Spring onion
- Butter 200 g
- Salt, pepper to taste

Asparagus salad

- Green asparagus 2 pieces
- Truffle olive 2 ml

HALIBUT FILLET BASTED WITH COUNTRY BUTTER AND YOUNG NETTLE LEAVES SERVED ON A CREAMY ASPARAGUS RISOTTO ACCOMPANIED BY NETTLE CRISPS

PREPARATION

Nettle and chives oil

1. Heat olive oil to 65°C, add chives and nettle leaves.
2. Blend in a Thermomix for about 6 minutes at high speed.
3. Strain through a fine sieve or cheesecloth.

Creamy risotto

1. Chop the vegetables (carrots, celery root, leaf celery, leek, parsley), place in a baking dish, drizzle with olive oil and bake for 20 minutes at 200°C.
2. Transfer the vegetables to a pot, cover with water, add fresh herbs: lovage, dill, parsley, a few sprigs of nettle and allspice, bay leaves, salt and pepper to taste.
3. Cook over low heat. Strain the broth.
4. Boil water with salt and sugar, throw in asparagus and cook for 30 seconds. Cool in ice water.
5. Finely chop the onion and garlic, fry in olive oil until golden, add rice, fry, pour in wine and reduce heat. Then pour the prepared broth several times until the rice is soft enough.
6. At the very end, add the blanched asparagus, cold butter, truffle oil, nettle oil (about 30 ml) and parmesan. Mix vigorously until a creamy consistency is obtained.

Blanched nettle leaves with chard and spinach

Blanch the spinach, chard and nettle leaves in a little olive oil with garlic slices, then sprinkle lightly with salt.

Nettle and carrot leaves crisps

Place young nettle leaves and carrot leaves on a baking tray lined with baking paper, drizzle with olive oil and bake at 110°C for a few minutes.

Halibut fillet

1. Marinate the fillet in nettle leaves, young spring onions, and garlic.
2. Season with salt and pepper.
3. Fry on the skin side in a heated pan with nettle leaves, garlic, and spring onions.
4. Finally, after turning the fish over, baste with cold butter.

Arrangement on the plate

1. Drizzle the risotto with nettle oil, then place the fish on top.
2. Top with blanched young leaves. Garnish with crispy nettle chips, asparagus slices and parmesan shavings.

Asparagus salad

Peel the asparagus into slices and place in cold ice water. Before serving, drain and drizzle with truffle oil.

DUCK BREAST WITH GNOCCHI, NETTLE PESTO, BERNESE SAUCE AND BEETROOT CARPACCIO



2nd Place:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Sejny
Competitors: Julia Bykowska and Joanna Janculewicz
Mentor: Barbara Szczęsnowicz

SKŁADNIKI

Bernese sauce

- Eggs 2 pieces
- Fresh nettle 2-3 spoons
- Cider 50 ml
- White wine vinegar 50 ml
- Shallot 1 piece
- Butter 100-150 g
- Shallot onion 2 pieces
- Salt, white pepper to taste

Fried duck breast

- Duck breast 2 fillets
- Salt, black pepper to taste

Beetroot carpaccio

- Beetroot 2 medium-sized pieces
- Balsamic vinegar 1 spoon
- Olive oil/ oil 2 spoons
- Salt, black pepper to taste

Nettle dumplings

- Egg ¼ piece
- Cooked potatoes 250 g
- Potato flour 10 g
- Wheat flour 62-63 g
- Young nettle leaves 30-40 g

Nettle pesto

- Young nettle leaves 2-3 handfuls
- Sunflower seeds 1 handful
- Walnuts/ cashew nuts 1 handful
- Olive oil about 80 ml
- Garlic 1-2 cloves
- Fresh basil / rocket/ dill or other herbs 1 handful
- Salt to taste



DUCK BREAST WITH GNOCCHI, NETTLE PESTO, BERNESE SAUCE AND BEETROOT CARPACCIO

PREPARATION

Bernese sauce

1. Chop the nettle, leaves and stems separately.
2. Boil cider, vinegar, chopped shallot and nettle stalks in a saucepan. Cook on low heat until more than half of the liquid has evaporated.
3. Add the egg yolks to the slightly cooled liquid, whisk vigorously until the mixture becomes thick and fluffy - you can combine it over steam in a bowl.
4. Slowly pour the melted butter into the mixture in a steady stream, whisking constantly. Finally, add the chopped nettle leaves to the sauce, season to taste.

Fried duck breast

1. Remove the meat from the fridge to reach room temperature. Preheat the oven to 200°C.
2. Score the duck breasts "in a criss-cross pattern" on the skin side, without damaging the meat. Season with freshly ground pepper and salt. Place on a cold, thick-bottomed frying pan, skin side down, and heat over moderate heat, gradually melting the skin. This will take about 4-5 minutes. Then turn the meat over, skin side up, and fry for about 2 minutes.
3. Transfer the fried breasts to an ovenproof dish preheated to 200°C and place in a hot oven, skin side down. Bake for 6-8 minutes (depending on the size of the meat and the degree of doneness). Remove the breasts to a plate and wait about 5 minutes before slicing.

Beetroot carpaccio

1. Place the beets in an oven preheated to 170°C (convection) for about 30 minutes.
2. Cool, peel and cut into thin slices.
3. Drizzle with balsamic vinegar and olive oil, season with pepper and salt.

Nettle dumplings

1. Press the cooked potatoes through a press.
2. Knead the dough, add the remaining ingredients.
3. Wash, scald and blend the nettle leaves.
4. Divide the dough in half - add the nettle mousse to one portion of the dough.
5. Form a roll about 2.5 cm in diameter, flatten and cut diagonally.
6. Cook in boiling, salted water for 2-3 minutes after the dumplings have surfaced.
7. Drain, pour hot water over.

Nettle pesto

1. Toast the nuts and sunflower seeds in a dry pan.
2. Chop the basil and nettle.
3. Put the garlic, sunflower seeds and nuts in the Thermomix mixing bowl, mix for 5 seconds, speed 8, add the basil and nettle, pour olive oil over everything and add a pinch of salt, chop for about 30 seconds, speed 8.

CHICKEN BREAST ROULADE WITH SILESIA NETTLE DUMPLINGS



3rd Place

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Leśna Podlaska

Competitors: Karolina Kołodiuk, Wiktoria Lubańska

Mentor: Dorota Szwed

SKŁADNIKI

Silesian dumplings with nettle

- Potatoes 220 g
- Potato flour 40 g
- Nettle 3 twigs
- Salt to taste

Chicken breast roll

- Ground poultry meat 200 g
- Parma ham 6 slices
- Dried tomatoes 2 pieces
- Canola oil 2 spoons
- Mascarpone cheese 50 g
- Rosemary 2 twigs
- Nettle 3 twigs
- Salt, pepper to taste

White wine sauce

- Cream 36% 100 ml
- Dry white wine 100 ml
- Lemon juice 1/2 teaspoon
- Honey 1/2 teaspoon
- Butter 15 g
- Salt, pepper to taste

Salad of mixed lettuce with rocket

- Lettuce mix 50 g
- Salted peanuts 5 g

Nettle dressing

- Nettle 5 twigs
- Oil 50 ml
- Lemon 1 piece
- Honey 1/2 teaspoons
- Salt, pepper to taste

Soy sauce caviar

- Soy sauce 50 ml
- Oil 100 ml
- Agar 1/4 teaspoons

Decoration

- Leek
- Oil
- Courgette
- Chilli flakes
- Pansy flowers



CHICKEN BREAST ROULADE WITH SILESIAN NETTLE DUMPLINGS

PREPARATION

Silesian dumplings with nettle

1. Peel the potatoes, boil them, then mash them using a press.
2. Place the potatoes in a bowl and smooth them out. Set aside 1/4 of the potatoes. Pour the potato flour into the empty space, in the same amount as the potatoes you took out. Add the reserved potatoes, salt everything and mix the ingredients into a smooth dough.
3. Pour hot water over the nettle. And set aside for a few minutes.
4. Blend the drained nettle and add to the potato dough.
5. Form small balls from the dough, in which make a hole.
6. Cook in salted water.

Chicken breast roll

1. Add mascarpone cheese and finely chopped dried tomatoes to the minced poultry.
2. Pour boiling water over the nettle and set aside for a while.
3. Blend the drained nettle and add to the meat.
4. Mix, season with salt and pepper.
5. Form long patties from the mixture and wrap them in slices of ham, forming rolls.
6. Fry the roll in oil with the addition of rosemary sprigs.
7. Place the rolls in an ovenproof dish, pour oil from the pan and bake at 180°C for 20 minutes.

White wine sauce

1. Cook the wine over medium heat until it reduces by half.
2. Add the cream and butter to the wine, still heating.
3. Season with lemon juice, salt, pepper and honey.

Nettle dressing

1. Pour boiling water over the nettle and set aside for a moment.
2. Blend the drained nettle with the oil. Strain through a sieve.
3. Season with lemon juice, salt, pepper and honey.

Salad of mixed lettuce with rocket

1. Drizzle the salad mix with nettle dressing.
2. Sprinkle with roasted peanuts.

Soy sauce caviar

1. Pour oil into a glass and put it in the fridge.
2. Boil soy sauce with agar.
3. Draw soy sauce with agar into a syringe.
4. Apply the contents of the syringe to a glass of cold oil, drop by drop.
5. Place the caviar in a sieve and pour cold water over it.

Decoration

Leek hay

Slice the leek into thin strips and deep-fry in oil until golden brown.

PORK TENDERLOIN WITH CHERRY SAUCE, SILESIA DUMPLINGS WITH NETTLE, BLANCHED COURGETTE WITH MEADOW HERBS, SEASONED WITH VINAIGRETTE SAUCE WITH THE ADDITION OF CARAMELIZED PINE SHOOTS



Honorable mention

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Oleszyce

Competitors: Klaudia Skali, Natalia Kołodziej

Mentor: Beata Kuczek-Niechaj

INGREDIENTS

Pork tenderloin

- Pork tenderloin 1 piece
- Salt, pepper, oil to taste

Cherry sauce

- Fresh or frozen cherries 100 g
- Garlic 1 clove
- Rosemary 1 twig
- Red wine 20 ml
- Butter 1 spoon

Silesian dumplings with nettle

- Potatoes 2 pieces
- Potato flour 100 g
- Egg 1 piece
- Nettle leaves about 20 pieces
- Salt, pepper to taste

Vinaigrette sauce

- Olive oil 50 ml
- Juice from half a lemon
- Apple cider vinegar 10 ml
- Honey 2 spoons
- Mint leaves a few pieces
- Parsley 1 piece
- Dill 1 twig
- Salt, pepper to taste

Blanched courgette with herb meadow

- Courgette 2 slices
- Radish 2 pieces
- Pine nuts for decoration
- Strawberries 2 pieces
- Nettle leaves a few pieces
- Goosefoot leaves a few pieces
- Goutweed leaves a few pieces
- Ground ivy 1 piece
- Leaf leaves 2 pieces

Caramelized pine shoots

- Young pine shoots a few pieces
- Honeydew honey 2 spoons

Nettle crisps

- Wheat flour 10 g
- Nettle leaves a few pieces
- Egg 1 piece
- Frying oil



PORK TENDERLOIN WITH CHERRY SAUCE, SILESIA DUMPLINGS WITH NETTLE, BLANCHED COURGETTE WITH MEADOW HERBS, SEASONED WITH VINAIGRETTE SAUCE WITH THE ADDITION OF CARAMELIZED PINE SHOOTS

PREPARATION

Pork tenderloin

Marinate the tenderloin with salt, pepper and oil. Bake in a convection-steam oven at 180°C for 15 minutes.

Cherry sauce

In a saucepan, heat a tablespoon of butter with chopped garlic and rosemary, fry briefly. Add the cherries and pour in the wine. Cook until half of the liquid evaporates.

Silesian dumplings with nettle

1. Boil the potatoes, then mash them with a masher and let them cool.
2. Blend the nettle leaves into a smooth mass.
3. Add the egg, potato flour and blended nettle leaves to the cooled potatoes. Season with salt and pepper.
4. Knead the dough until smooth.
5. Form dumplings from the prepared dough.
6. Cook the dumplings in salted water until they float to the surface.

Vinaigrette sauce

Blend mint, parsley and dill leaves with olive oil, lemon juice, apple cider vinegar and honey. Season with salt and pepper.

Blanched courgette with herb meadow

1. Tear up fresh herbs and lettuce, add diced radishes and strawberries, then sprinkle with chopped nuts.
2. Cut the courgette into long, thin strips using a peeler, blanch in hot water and pour vinaigrette sauce over them.
3. Roll the courgette strips into a roll and fill with the prepared herbs.
4. Pour the vinaigrette sauce over everything again.

Caramelized pine shoots

Heat the honey in a saucepan, then add the pine shoots and heat until the honey begins to caramelize.

Nettle crisps

Blanch nettle leaves in boiling water. Coat them thoroughly in beaten egg, then in flour. Fry in hot oil until golden brown.

CHICKEN ON A GREEN MEADOW WITH YELLOW RISOTTO, DECORATED WITH EDIBLE FLOWERS AND NETTLE



Final:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Bobowicko

Competitors: Hanna Blask, Michalina Kaczmarek

Mentor: Anna Humeniuk

INGREDIENTS

Chicken breast rolls

- Chicken breast 200 g
- Carrot 120 g
- Fresh nettle leaf about 800 g
- Garlic about 4 cloves
- Black cumin about 20 g
- Oil for frying

Risotto

- Arborio rice about 100 g
- Turmeric about 5 g
- Vegetable stock about 500 ml
- Onion 50 g
- Garlic 2 cloves
- Butter 50 g
- Dry white wine 50 ml
- Oil for frying

Spring salad

- Spring salad
- Fresh basil
- Cheddar cheese 10 g
- Parsley leaf ¼ bunch
- Peeled sunflower seeds 15 g
- Edible flowers for garnish
- Olive oil 20 g
- Cherry tomatoes about 50 g

Nettle pesto

- Young nettle leaves 2-3 handfuls
- Sunflower seeds 1 handful
- Walnuts/ cashew nuts 1 handful
- Olive oil about 80 ml
- Garlic 1-2 cloves
- Fresh basil / rocket/ dill or other herbs 1 handful
- Salt to taste



CHICKEN ON A GREEN MEADOW WITH YELLOW RISOTTO, DECORATED WITH EDIBLE FLOWERS AND NETTLE

PREPARATION

Chicken breast rolls

1. Cut the chicken breast lengthwise, creating two flat cutlets.
2. Gently beat the cutlets through cling film to obtain an even thickness. Season with salt and freshly ground pepper to taste.
3. Briefly scald the nettle leaves with boiling water.
4. Peel the carrots and cut into thin strips.
5. Peel the garlic and press through a press.
6. Finely chop the scalded and cooled nettle leaves.
7. Evenly spread the pressed garlic and chopped nettle leaves on the beaten chicken cutlets.
8. Place carrot strips in the middle of each cutlet, then roll the meat into rolls, pressing the edges firmly.
9. Coat the finished rolls in black cumin to coat them evenly on all sides.
10. Fry over low heat, turning gently, until the rolls are golden and fully cooked.

Risotto

1. Heat oil in a pan.
2. Peel and finely chop the onion and garlic.
3. Add the chopped onion and garlic to the pan and fry.
4. Add the rice and fry until translucent.
5. Season the rice with turmeric for a beautiful colour and aroma.
6. Pour in the wine and wait until it has completely evaporated, stirring from time to time.
7. Gradually add a small amount of the broth, stirring after each addition.
8. Cover the pan with a lid and simmer the rice on low heat for about 30-40 minutes.
9. Finally, add the butter and gently mix with the rice.

Spring salad

1. Rinse the nettle leaves under running water and drain. Add basil leaves, chopped parsley leaves, cherry tomatoes cut in halves, mix lightly. Garnish with edible flowers.
2. Sauce: press the garlic, add finely grated cheddar cheese, combine with olive oil, season with salt and pepper.
3. Pour the prepared sauce over the salad.

Nettle pesto

1. Toast the sunflower seeds in a dry pan.
2. Blend the seeds in a blender. Add the previously blanched nettle leaves and a clove of garlic. Blend everything until smooth.
3. Gradually add the olive oil, blending until the pesto reaches the desired consistency.

GRILLED SALMON ON A GREEN MEADOW UNDER A BAKED HASSELBACK POTATO WITH TEMPURA NETTLE, STRAWBERRY SALAD, GOAT CHEESE AND CARAMELIZED NUTS



Final:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Bystra
Competitors: Hubert Filus, Julian Kudławiec
Mentor: Iwona Brach

INGREDIENTS

Grilled salmon

- Salmon steak 2 pieces (about 125 g each)
- Lemon 1 piece
- Butter 20 g
- Salt, pepper to taste

Hasselback potatoes

- New potatoes 4 pieces
- Garlic 2 cloves
- Olive oil 30 ml
- Butter 20 g

Nettle in tempura

- Rapeseed oil 200 ml
- Nettle leaves a few pieces
- Flour 100 g
- Ice water 100 ml

Strawberry, goat cheese and caramelized nut salad

- Rocket 30 g
- Strawberries 15 pieces
- Pear 1 piece
- Pomegranate seeds 15 g
- Goat cheese 60 g
- Brazil nuts 10 pieces
- Brown sugar 1 spoon
- Balsamic vinegar 1 spoon
- Mustard 1/2 teaspoon
- Honey 1/2 teaspoon
- Butter 20g
- Salt, pepper to taste
- Pansies, radish sprouts, radish for decoration

Nettle pesto

- Fresh nettle 2 handfuls
- Peeled sunflower seeds 2 spoons
- Wild garlic leaves 8 pieces
- Parmesan cheese 50 g
- Olive oil 100 ml
- Garlic 2 cloves



GRILLED SALMON ON A GREEN MEADOW UNDER A BAKED HASSELBACK POTATO WITH TEMPURA NETTLE, STRAWBERRY SALAD, GOAT CHEESE AND CARAMELIZED NUTS

PREPARATION

Grilled salmon

1. Rinse the salmon, pat dry, sprinkle with lemon juice, set aside for 20 minutes.
2. Season the fish with salt and pepper.
3. Place 20g of butter on top of each fillet. Wrap in aluminum foil and grill for a few minutes on both sides.

Hasselback potatoes

1. Wash and scrub the potatoes thoroughly.
2. Preheat the oven to 220°C (top/bottom function).
3. Score the potatoes every 2 mm along their entire length, being careful not to cut all the way through.
4. Melt the butter in a saucepan, add the garlic pressed through a garlic press.
5. Pour a tablespoon of olive oil into an ovenproof dish.
6. Brush the potatoes with olive oil and salt.
7. Place the potatoes in the preheated oven and bake for 30 minutes, covered.
8. After this time, spread the potatoes with melted butter, turn them over and bake for another 30 minutes.

Nettle pesto

1. Wash nettle leaves and wild garlic.
2. Blanch nettle with boiling water.
3. Lightly toast sunflower seeds in a dry pan.
4. Finely chop blanched nettle, add sunflower seeds, wild garlic, pressed garlic, grated parmesan, olive oil. Blend everything, season with salt to taste.

Nettle in tempura

1. Sift the flour through a sieve, mix with ice water.
2. Heat the oil to 170°C - 180°C in a wok or deep frying pan.
3. Dip the nettle leaves in the tempura and place in the hot oil.
4. Fry until the dough is crispy.
5. Drain the fried temperature on a paper towel.

Strawberry, goat cheese and caramelized nut salad

1. Toast the nuts briefly in a dry pan, add butter, sugar and salt.
2. Transfer to a plate to cool.
3. Mix in a jar balsamic vinegar with honey, mustard and salt. Finally, add olive oil. Close the jar, mix vigorously.
4. Put the rocket, strawberries and diced pear in a bowl. Pour the sauce over and mix gently.
5. Divide the salad onto appetizer plates, sprinkle with grated goat cheese, caramelized nuts and pomegranate seeds.

Serving method

Place the nettle pesto on a main course plate, put the grilled salmon on top. Top with the baked Hasselback potato, garnish with tempura nettle, pansies, pomegranate and radish sprouts. Serve the salad on a snack plate.

Recipes - 3rd Polish Culinary Competition "Slow Food 2024"
"Polish herbs in the kitchen"



CHICKEN ROULADES WITH WILD GARLIC SERVED ON MASHED PUMPKIN TOGETHER WITH A VEGETABLE TARTLET AND CORN SALAD WITH A TOUCH OF ORANGE AND PARSLEY LEAVES.



1st place:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Różaniec
Competitors: Magdalena Bryła, Kinga Wasiowska
Mentor: Magdalena Senczyna-Hułas

SINGREDIENTS:

Roszonka

- Corn salad 40 g
- Hazelnuts 20 g
- An orange 1 piece
- Wine vinegar 30 ml
- Water 30 ml
- Salt, sugar and pepper (to taste)
- Parsley leaves

Vegetable tartlet

- Butter 65 g
- Flour 100 g
- Water 2 tablespoons
- Zucchini 1 small piece
- Onion 80 g
- Garlic 2 cloves
- Sour cream 2 tablespoons
- Parmesan 20 g
- Mozzarella
- Pepper, salt (to taste)

Chicken roulade

- Chicken fillet 600 g
- Smoked bacon (sliced) 150 g
- Dried tomatoes 60 g
- Wild garlic 45 g
- Sunflower seeds 30 g.
- Parmesan 30 g
- A clove of garlic 1 piece
- salt, pepper, red pepper, fresh thyme (season to taste)

Mashed pumpkin

- Ricotta 2 tablespoons
- Salt and pepper (to taste)
- Butternut squash 1/2 piece



CHICKEN ROULADES WITH WILD GARLIC SERVED ON MASHED PUMPKIN TOGETHER WITH A VEGETABLE TARTLET AND CORN SALAD WITH A TOUCH OF ORANGE AND PARSLEY LEAVES

PREPARATION:

Corn salad

1. Chop the hazelnuts and parsley leaves.
2. Fillet the orange.
3. To make the salad dressing mix vinegar, water and spices.
4. Drizzle all the ingredients with the dressing.

Vegetable tartlet

1. Prepare the shortcrust pastry (from butter, flour and water) and cool it in the fridge.
2. Mix eggs with sour cream and parmesan. Season with pepper. Put aside.
3. Chop the onion and garlic. Cut the zucchini into half slices.
4. Heat up the oil on the frying pan. Put the shallot, garlic and zucchini on the frying pan. Fry for 4 minutes, stir.
5. Divide the pastry into parts. Roll it out.
6. Fill the tartlet tins with the pastry.
7. Cover the pastry with the baking paper and weight it down with dried beans (so that it remains flat). Bake for 15 minutes in 180°C.
8. Put the filling into the baked pastry. Pour the egg and cream mixture, sprinkle it with a little bit of ground mozzarella.
9. Put the tartlets in the oven again and bake for 30 minutes.

Chicken roulade

1. Pound the chicken breast thin and add spices.
2. Blend the wild garlic, sunflower seeds, parmesan, olive and garlic to prepare pesto.
3. Slice the dried tomatoes.
4. Spread pesto on the fillet, put dried tomatoes on top and roll the fillet to make a roulade.
5. Wrap the roulade with bacon and bake in 190°C for 30 minutes.

Mashed pumpkin

1. Mix baked pumpkin with ricotta cheese, season it with salt and pepper.
2. Blend it together.

DUCK FEAST IN THE LAND OF HERBS, WITH SWEET POTATO TWIST AND CRANBERRY SAUCE



2nd place:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Oleszyce
Competitors: Weronika Obszańska, Hubert Czyrak
Mentor: Iwona Sopol

INGREDIENTS:

Roasted duck roulade

- Young duck 1 piece (about 2 kg)
- Sour apples 2-3 pieces
- Honey 1 tablespoon
- Fresh thyme 2 sprigs
- Marjoram 2 sprigs
- Garlic about 3 cloves
- Hot pepper 1/2 teaspoon
- Rosemary 1 sprig
- Ground pepper 1 teaspoon
- Juice squeezed from 1 lemon
- Squeezed orange juice 1 tablespoon (or more if the marinade is too dense)
- Butter 50 g or olive oil 50 ml

Cranberry sauce

- Cranberry 200 g
- Red onion 1 piece
- Butter 50 g
- Dry red wine 30 ml
- Salt, pepper

Sweet potato twist

- Sweet potato 2 pieces (ok.800 g)
- Fresh thyme – a few sprigs
- Cherry tomatoes - a few pieces
- Lime /lemon 1/2 piece
- Butter 50 g
- Salt about ½ teaspoon

Asparagus

- Green asparagus 1 bunch
- Sea salt (to taste)
- Oil for frying



DUCK FEAST IN THE LAND OF HERBS, WITH SWEET POTATO TWIST AND CRANBERRY SAUCE

Roasted duck roulade

1. Mix the spices, chopped herbes and crushed garlic with butter (or olive oil), honey, lemon juice and orange juice.
2. Rinse the duck well, blot it completely dry with a kitchen towel, remove the bones and rub the spice mixture onto the duck (inside and outside).
3. Roll it up to form a roulade and put aside (2-3 hour into the fridge).
4. Rinse the apple. Do not peel. Cut the apples into quarters or eights, cut out the seeds.
5. Before roasting spread melted butter on the duck.
6. Sit the roulade seam side down in the casserole dish or a roasting pan.
7. Put it into the oven preheated up to 220°C (up-down mode and bake for 20 – 30 minutes. without cover, then reduce the temperature to 180°C, put the cover on and roast for another 120 – 150 minutes.
8. In the middle of roasting turn the roulade upside down.
9. Add apples about 20 minutes before the end of roasting.
10. Decorate with fresh thyme before serving.

Cranberry sauce

1. French cut the red onion and glaze it on butter.
2. Pour water to cranberry and put it aside for about 15 minutes.
3. After that boil cranberry in the water it was soaking, then add the onion, rosemary and wine.
4. Boil it on a low heat under cover, for about 10-12 minutes. At the end, add some salt and pepper.
5. Let it cool and then blend and boil again.

Sweet potato twist.

1. Rinse and peel sweet potatoes. Cut into sticks or slice them, put them into a wide casserole dish.
2. Sprinkle sweet potatoes with a small teaspoon of salt and add pieces of butter and sprigs of thyme.
3. Cover the casserole dish with aluminum foil and put it in the oven preheated up to 200°C, roast for 1 hour.
4. Put into a bowl and blend. Add 2 tablespoons of lemon juice or a lime juice (a half a lime) and mix.
5. Decorate mashed sweet potatoes with thyme, tomato quarters and lime slices.

Asparagus

1. Heat the pan, add oil and asparagus.
2. Sprinkle with a pinch of sea salt.
3. Fry the asparagus on a high heat for the first 5 minutes, turning them over all the time. It is the best if you move the pan with a lid on (do not open the pan). Then reduce the heat and stew the asparagus for another 5 minutes.
4. Put the asparagus on a plate.

CHICKEN ROULADE WITH MOUSSE, SERVED ON A LAYER OF HERBS, SEA BUCKTHORN SAUCE, POMMES SOUFFLE, MARINATED KOHLRABI WITH GREEN MAYO



3 rd place:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Sejny
Competitors: Julia Bykowska, Joanna Janculewicz
Mentor: Barbara Szczęsnowicz

INGREDIENTS:

Chicken roulade

- Double chicken fillet about 450 g
- Cream 30% 40 – 50 g
- Champignons 1 – 2 pieces
- Almond flour 80 g
- Butter 100 g
- Egg 1 piece
- Fresh herbs (thyme, rosemary)
- Salt, pepper

Sea buckthorn sauce

- Buckthorn juice 250 – 300 ml
- White wine 200 ml
- Spices: salt, pepper, French or honey mustard, lime juice, lime zest, garlic, honey to taste
- Spices: salt, pepper, French or honey mustard, lime juice, lime zest, garlic, honey to taste

Green-herbs mayo

- Egg 1 piece
- Spices: salt, pepper, French or honey mustard, lime juice

Pommes soufflé

- Potatoes 1 – 2 pieces
- Potato flour 20 – 30 g
- Egg 1 piece
- Oil 1000 ml
- Spices: salt

Marinated kohlrabi

- Kohlrabi 1 – 2 pieces
- Beetroot juice 240 ml
- Spplle cider vinegar 240 ml
- Sugar 160 g
- Salt to taste

Green-herbs olive oil

- Fresh herbs: thyme, rosemary, sage, parsley
- Olive oil 100 ml



CHICKEN ROULADE WITH MOUSSE, SERVED UNDER A LAYER OF HERBS, SEA BUCKTHORN SAUCE, POMMES SOUFFLE, MARINATED KOHLRABI WITH GREEN MAYO

PREPARATION

Chicken roulade under a layer of herbs

1. Rinse and clean the products (meat, champignons, eggs and herbs).
2. Slice the champignons.
3. Cut off a part of meat and prepare the mousse (blend chicken meat, an egg, 30% cream, butter and season to taste).
4. Prepare the base for the roulade from the rest of the chicken fillet. Spread the mousse and champignons slices on top. Form a roulade.
5. Use the sous vide cooking method in the temperature 63°C for about 40 - 50 minutes.
6. Prepare the batter: blend almond flour, butter and herbs, roll it out into 3 – 4 mm layer and cool it down.
7. Put the herbal batter on top of the roulade. Roast it in the oven in a casserole dish for 15+20 minutes.
8. Slice the roulade.

Sea Buckthorn sauce

1. Pour the buckthorn juice and wine onto the pan. Let the mixture evaporate and condense a bit.
2. After getting the proper texture, add mustard, honey, lime juice, (optionally lime zest), garlic. Reduce and season to taste.

Green-herbs mayo

1. Rinse and clean the eggs.
2. Put all the ingredients in a tall container – green-herbs olive oil, mustard, lime juice, the egg.
3. Blend until getting the mayo texture, season to taste.

Pommes soufflé

1. Rinse and peel the potatoes.
2. Cut it on a mandoline slicer into 1 - 2 mm slices. Dry them.
3. Cover one slice with potato flour, cover another one with an egg white.
4. Put them together, cut out different shapes, e.g. a circle.
5. Fry in a hot oil in temperature 160-180°C until golden brown.
6. Drain the excess oil, season with salt.

Marinated kohlrabi

1. Rinse and peel the kohlrabi.
2. Cut it into slices or half-slices.
3. Prepare and boil the marinade.
4. Put the kohlrabi into the pot with the marinade. Boil on a low heat for about 5 minutes, then cool it down.

Green-herbs olive oil

1. Rinse and clean the herbs.
2. Heat the olive oil up to 68°C.
3. Blend the herbs.
4. Pour the olive oil slowly (a thin stream).
5. Drain the mixture through the gauze and sieve, then season.

GROUND IVY CRAZE WITH HONEY SHINE



Final:

Complex of Technical Schools in Mielec
Competitors: Magdalena Lubacz, Kamila Płatek
Mentor: Marta Pluta

SINGREDIENTS

Chicken fillets with ground ivy

- Chicken fillets 6 pieces
- Ground ivy 4 bunches
- Parsley 1 glass
- Stale bread rolls 3 pieces
- Butter 6 tablespoons
- Eggs 3 pieces
- Egg yolks 6 pieces
- Milk 500 ml
- Roztocze oil - for frying
- Spices: pepper, salt, sweet pepper, lovage

Mashed white veggies

- Parsley root 1 piece
- Celery ½ piece
- Potato 3 pieces
- Cauliflower 4 florets

Caramelised carrot

- Carrot 3 pieces
- Rapeseed honey 3 tablespoons
- White wine 3 tablespoons
- Water 2 tablespoons
- Spices: salt

Herbal powder

- A bunch of parsley
- Ground ivy – 1 bunch
- Breadcrumbs 2 tablespoons
- Spices: white pepper, salt

Decoration:

- Broccoli ½ pcs
- Beetroot leaves
- Ground ivy with flowers



GROUND IVY CRAZE WITH HONEY SHINE

PREPARATION:

Chicken fillets with ground ivy

1. Soak bread rolls in milk.
2. Rinse and clean the fillets, then cut the fillets along and pound gently.
3. Rub the meat with the herbs mixture (sweet pepper, salt, pepper and lovage) and put it aside in a cool place.
4. Blend butter with yolks, then add the drained rolls.
5. Chop the herbs, beat the egg whites into a creamy foam and add to the stuffing mixing it gently.
6. Season the whole to taste.
7. Stuff the chicken fillets with the ready stuffing and join them with toothpicks.
8. Fry the fillets on oil, on every side until golden.
9. Then put the fillets into a casserole dish and roast for 30 minutes in 200°C.
10. When roasted, cut into oblique sliced and put on top of mashed white veggies.

Mashed white veggies

1. Peel the potatoes, parsley and celery and boil until soft.
2. Rinse and clean the cauliflower and boil it in a separate pot.
3. Blend all the veggies together.

Caramelised carrot.

1. Rinse and peel the carrot, cut into pieces and boil for about 10 minutes.
2. Heat the honey on a pan and add carrots.
3. Pour the wine and water. And reduce.
4. Season with salt.

Herbal powder

1. Chop the herbs.
2. Blend the breadcrumbs with herbs and spices until a powdery texture.

Decoration

1. Boil the broccoli until al dente.
2. Decorate every portion with broccoli, beetroot leaves and ground ivy.

DUCK BREAST SOUS-VIDE WITH CRANBERRY SAUCE SERVED WITH CELERY-POTATO PURÉE AND GLAZED BEETROOTS, ACCOMPANIED BY A CARAMELISED PEAR, TUILLE AND A NETTLE CRISP



Final:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Bystra
Competitors: Agnieszka Kłapacz, Błażej Pytel
Mentor: Iwona Brach

INGREDIENTS

Garlic olive oil

- Wild garlic 200 g
- Olive oil 100 ml
- Garlic 1 clove

Sous-vide duck breast

- Duck breast 400 g
- Fresh thyme, rosemary, lovage
- Spices: pepper, salt

Glazed beetroots

- Beetroot 3 pieces (small)
- Butter 150 g
- Honey 25 g
- Lemon juice 15 ml
- Spices: pepper, salt

Celery-potato purée

- Celery root 200 g
- Potatoes 400 g
- Cream 30% 50 ml
- Spices: ground nutmeg
1 pinch, salt, pepper
-

Cranberry sauce

- Red wine 300 ml
- Cranberry 200 g
- Honey 100 g

Caramelised pear

- Pear 300 g
- Sugar 50 g
- Honey 25 g
- Lemon juice 15 ml

Decorative tuile

- Flour 15 g
- Water 100 ml
- Rapeseed oil 65 g

Dekoracja

- Chives
- Pansies flowers
- Radish sprouts
- Ground ivy
- Young leaves and stems of a beetroot.

Nettle crisps

- Nettle leaves
- Oil 15 ml

DUCK BREAST SOUS-VIDE WITH CRANBERRY SAUCE SERVED WITH CELERY-POTATO PURÉE AND GLAZED BEETROOTS, ACCOMPANIED BY A CARAMELISED PEAR, TUILLE AND A NETTLE CRIS

PREPARATION:

Garlic olive oil

1. Rinse and dry the wild garlic leaves.
2. Break the leaves apart.
3. Blend oil, garlic, wild garlic, a piece of lemon zest and salt.
4. Drain the oil through gauze and sieve.

Sous-vide duck breast

1. Rinse the duck breast, blot it dry with a paper towel.
2. Rub it with olive oil, season with pepper, put into a vacuum bag, add rosemary, thyme, lovage. Vacuum pack the breast.
3. Cook it sous-vide in the temperature 59°C for about 100 minutes.
4. Take the meat out of the bag, clean from spices and blot it dry.
5. Cut the duck skin into squares, season it with salt and fry on cold and dry pan- first from skin side, then quickly flip the breast and fry the other side.
6. Set it aside to rest after frying.
7. Slice it into pieces, season with salt and pepper.

Glazed beetrots

1. Boil the beetroot until soft.
2. When they get cool, peel and dice them.
3. Melt the butter in a small pan, add honey and heat until getting a delicate brown glaze.
4. Add beetrots, lemon juice and fry for 3-5 minutes, until the beetrots are covered in glaze.
5. At the end of frying, season with salt and pepper.

Celery-potato purée

1. Rinse the celery and potatoes, then peel and dice.
2. Boil until soft and drain.

Add cream and diced butter.

1. Blend to get a smooth texture.
2. To taste add: nutmeg, salt and pepper. Mix thoroughly.

Cranberry sauce

1. Boil the red wine and reduce it by 1/3.
2. Add 100 g of honey, cranberry and boil until you get a sauce texture.

Caramelised pear

1. Rinse the pears. Peel and cut out seeds. Then cut.
2. Caramelize sugar and honey on a dry pan until you get strong brown colour.
3. Add pieces of pears, sprinkled with lemon juice.
4. Caramelize pears for about 3-5 minutes, mixing them every now and then.

Decorative tuile

1. Mix flour, water and oil in a bowl.
2. Heat up the pan on a low heat.
3. Pour a portion of mixture onto a pan, fry on both sides until the tuile gets a hard texture.
4. Dry the tuile from excess oil on a paper towel.

Nettle crisp

1. Rinse the nettle leaves, dry and sprinkle with oil.
2. Fry on a baking tray (on a baking paper) in the temperature 180°C for about 5 minutes.

Serve:

Serve the duck on a warm plate, with a cranberry sauce, celery-potato purée, beetrots and caramelised pear. Decorate with a nettle crisp, decorative tuile, beetroot leaves, pansies, radish sprouts and ground ivy.

CHICKEN ON A DELICATE LAYER OF NETTLE, WITH PEPPERMINT SAUCE AND PEPPERMINT CAVIAR



Final:

Complex of Schools Agricultural Education Centre in Sokołów Podlaski
Competitors: Julia Brodacka, Paulina Brodacka
Mentor: Aneta Wyszomierska

INGREDIENTS:

Caramelised chicken

- Chicken breast 500 g
- Honey 110 g

Peppermint sauce

- Lemon 400 g
- Peppermint 70 g
- Powdered sugar 50 g
- Water 10 ml

Nettle pesto

- Nettle leaves 300 g
- Sunflower seeds 50 g
- Oil 90 ml
- Garlic 1 clove

Peppermint caviar

- Peppermint 100 g
- Calcium chloride 6 g
- Sodium alginate 5 g
- Water 500 ml

Grilled tomatoes with herbs

- Tomatoes 270 g
- Olive oil 50 ml
- Spices: thyme, rosemary, basil, salt, pepper

Roasted potatoes with herbs

- Potatoes 600 g
- Oil 90 ml
- Spices: thyme, rosemary, basil, salt, pepper



CHICKEN ON A DELICATE LAYER OF NETTLE, WITH PEPPERMINT SAUCE AND PEPPERMINT CAVIAR

PREPARATION:

Caramelised chicken

1. Rinse and slice the meat (about 2cm thick across the fibres).
2. Add honey and mix.
3. Caramelize the breast on a hot grill pan.

Peppermint sauce

1. Rinse and clean the lemon and peppermint.
2. Blend the lemon juice, water, peppermint and powdered sugar.

Nettle pesto

1. Blanch nettle leaves.
2. Roast the sunflower seeds on a pan for a short while.
3. Blend the nettle, add sunflower seeds, garlic and olive oil and blend it again.
4. Season to taste.

Peppermint caviar

1. Dissolve calcium chloride in hot water.
2. Prepare a peppermint infusion.
3. Dissolve sodium alginate in the infusion.
4. Use the pipette to form droplets from the prepared peppermint mixture. Form droplets and drop them onto the surface of calcium chloride (drop from about 15 cm above the surface).
5. After preparing little droplets, rinse them on a sieve with cold water.

Drilled tomatoes with herbs

1. Rinse the tomatoes, cut them in halves, rub with olive oil.
2. Chop the herbs.
3. Heat up the grill pan and fry the potatoes.
4. When fried, sprinkle with olive oil and herbs.

Roasted potatoes with herbs

1. Rinse the potatoes and cut them into equal size pieces.
2. Season with salt and pepper, add herbs, sprinkle with oil.
3. Roast in 180°C.