





CUKINIA

I SPÓŁKA



**PAMIĄTKOWA KSIĘGA
KUCHARSKA**



**rok szkolny
2015/2016**

WSTĘP

W poniedziałkowy poranek, 12 października 2015 roku zagościły w naszej stołówce specjały z cukinii, ponieważ w tym dniu odbywał się w Konkurs Rodzinny „Cukinia i spółka”. Wśród aromatycznych potraw z cukinii królowały wykwintne roladki, wielosmakowe leczo, wyśmienite spaghetti i zapiekanka, aromatyczne galette, wyjątkowy chleb, a także pyszne kremowe zupy, kolorowe sałatki, niepowtarzalne placuszki oraz smakowite ciasta.

Na konkursowym stole pojawiły się także różnorodne przetwory z cukinii o słodkim, pikantnym i korzennym smaku.

W kategorii „Potrawy z cukinii” przyznano następujące miejsca:

I miejsce – Asia Szymańska z kl. 3b za „Roladki z cukinii z serem kozim i brie oraz z suszonymi pomidorkami”,

II miejsce – Sergiusz Łukaszczyk z kl. 1c za „Chlebek cukiniowy mamusi i roladki z cukinii”,

III miejsce – Zuzia Wilczyńska z kl. 1a za „Wegetariańskie leczo z cukinii”,

wyróżnienia – Gaja Gadomska z kl. 1c za „Roladki z cukinią w roli głównej”,

Norbert Klenk z kl. 1a za „Spaghetti z cukinii”, Michalina Kożuszek z kl. 1c za

„Placki z cukinii” oraz Maja Kucharczyk z kl. 2a za „Galette z cukinią, serem kozim i rukolą”.

W kategorii „Przetwory z cukinii” przyznano następujące miejsca:

I miejsce – Maciek Zembrzycki z kl. 1b za „Cukinię z papryką”,

II miejsce – Zuza Lejwoda-Borucka z kl. 2b za „Dżem z cukinii”,

III miejsce – Zosia Skrzypek z kl. 3a za „Ketchup pikantny z cukinii”,

wyróżnienia – Michalina Stefańska z kl. 1c za „Chutney cukiniowo-dyniowy”,

nagroda specjalna – Zosia Sorota z kl. 4b za „Patisówki babci Jani”.

Szczególne podziękowania i uznanie należą się również pozostałym uczestnikom konkursu, którzy w gronie rodzinnym podtrzymują piękną kulinarną tradycję przygotowywania przetworów i potraw. Z dumą oznajmiamy, iż są to następujący uczniowie: Mateusz Olczyk z kl. 2c, Stefan Konarski z kl. 1a, Zosia Niczypor z kl. 3b, Piotr Kuśmider z kl. 3a, Julia Osuch z kl. 1b, Dominika Kowalska z kl. 2a, Maja Mierzwińska z kl. 1b, Julka Miśkiewicz z kl. 1a, Bartek Ciborowski z kl. 3b, Antek Żyłkowski z kl. 2c, Gabrysia Kocjan z kl. 3b, Seweryn Łukaszczyk z kl. 1c.

CUKINIA



I SPÓŁKA

POTRAWY



I miejsce w kategorii - potrawy z cukinii

Asia Szymańska

ROLADKI Z CUKINII Z SEREM KOZIM I BRIE ORAZ Z SUSZONYMI POMIDORKAMI



Składniki:

- 1 cukinia
- 1 serek kozi (rolada)
- 1 serek brie
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju
- bazylia
- sól morską
- świeżo zmielony pieprz
- chili
- oliwa extra virgine
- bagietka
- do dekoracji mięta

Przygotowanie:

Cukinię kroimy na cienkie plasterki. Smarujemy oliwą, doprawiamy solą i pieprzem oraz posypujemy chili. Układamy na rozgrzanej patelni grillowej. Ciepłą cukinię owijamy wokół kawałka sera koziego i brie. Dodajemy też po kawałku suszonego pomidora i zielony listek bazylii. Roladki podajemy same lub z bagietką.



II miejsce w kategorii - potrawy z cukinii

Sergiusz Łukaszczyk

CHLEBEK CUKINIOWY MAMUSI I ROLADKI Z CUKINII



Składniki:

ilość sztuk: 2 bochenki

- 375 (3 szklanki) mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki mielonego cynamonu
- 3 jajka
- 235 ml (1 szklanka) oleju roślinnego
- 450 g (2 i 1/4 szklanki) cukru
- 3 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 225 g (2 szklanki) startej cukinii
- 115 g (1 szklanka) posiekanych orzechów włoskich

Przygotowanie:

Przygotowanie: 20 minut › Gotowanie: 1 godzina › + 20 minut studzenie › Gotowe w: 1godzina 40 minut.

Posmarować tłuszczem i oprószyć mąką dwie foremki po 10x20 cm. Nagrzać piekarnik do temperatury 165°C. Mąkę, sól, proszek do pieczenia, sodę i cynamon przesiać do miski. W dużej misce utrzeć cukier z jajkami, wanilią i olejem. Dodać do przesianej mąki i dobrze wyrobić. Dodać cukinię i orzechy. Wszystko dokładnie wymieszać. Przebrać ciasto do przygotowanych form. Piec przez 40 do 60 minut, aż wkluty w środek patyczek będzie po wyjęciu czysty. Upieczone ciasta studzić nie wyjmując z form przez około 20 minut, po czym wyjąć, aby całkiem wystygły.

Roladki z cukinii:

Składniki: marynowana grillowana cukinia, serek śmietankowy, suszony pomidor, bazylika, sól/pieprz

III miejsce w kategorii - potrawy z cukinii

Zuzia Wilczyńska

WEGETARIAŃSKIE LECZO Z CUKINII

Składniki:

- 3 niewielkie cukinie z cienką skórką
- 3 cebule
- 2 pętka kielbaski
- pół papryki czerwonej i pół żółtej
- 3 ząbki czosnku
- pół łyżki oleju
- pół słoiczka koncentratu pomidorowego
- przyprawy: czubrica zielona, liście laurowe, oregano, pieprz czarny, ewentualnie chili



Przygotowanie:

Myjemy cukinię, odcinamy końcówki, nie obieramy ze skórki, kroimy na małe kawałki. Myjemy papryki, wydrążamy środki, kroimy na małe kawałki. Dusimy cukinię i paprykę z liśćmi laurowymi na oleju, można troszeczkę podlać wodą. Mieszamy. Kielbaskę kroimy na części, siekamy cebulę i czosnek i podsmażamy. W wersji vege podsmażamy tylko cebulkę i czosnek, żeby zmiękły. Kiedy cukinia i papryka będą miękkie, dodajemy czubricę i oregano oraz koncentrat. Leczo vege gotowe! Leczo classic – do uduszonej cukinii i papryki z ziołami i koncentratem dodajemy podsmażoną kielbaskę z cebulką i czosnkiem. Leczo classic gotowe! Leczo hot – do leczo classic dodajemy szczyptę chili i trochę czarnego pieprzu. Gotowe!



wyróżnienie w kategorii - potrawy z cukinii

Gaja Gadomska

ROLADKI Z CUKINIĄ W ROLI GŁÓWNEJ

Składniki:

- cukinie młode / niewielkie (takie nie mają dużych pestek ani mączystego środka), umyte
- filet z indyka, umyty i wysuszony
- ser ostry w smaku (np. cheddar lub kozi)
- pomidory, uduszone i przetarte (lub passata z kartonika)
- przyprawy: oliwa, balsamico, sól, pieprz, zioła wg smaku, np. oregano, bazylia



Ilości – na oko; my zużyliśmy 3 cukinie, około 400 gramów indyka, około 200 gramów sera.

Przygotowanie:

Filet z indyka kroimy na cieniutkie plastry, rozbijamy delikatnie drewnianym tłuczkiem i marynujemy przez jakiś czas w oliwie z dodatkiem balsamico, odrobiny soli i pieprzu, ziół – ja dodałam oregano. Cukinie kroimy wzdłuż na cienkie pasy, około 2 mm (nie za cienkie, bo się rozleci i nie za grube – bo się nie zwiną roladki). Układamy na blaszce na papierze do pieczenia i wkładamy do piekarnika z funkcją grill. Pieczemy, przekładając w międzyczasie na drugą stronę, tak aby cukinie zmiękły, ale się nie spiekły. Pieczemy w 2 - 3 turach – w zależności od ilości cukinii. Wyjmujemy na talerz do przestygnięcia. Ważne, żeby cukinii nie smażyć! Całość będzie wtedy niepotrzebnie tłusta. I nie przyprawiać przed pieczeniem – puszczą wtedy sok. Do przecieru z pomidorów dodajemy troszkę soli i ziół – ja dałam bazylię. Ser kroimy na cieniutkie podłużne plasterki. Plastry cukinii smarujemy przecierem pomidorowym (nie za dużo), układamy na nich po plasterze mięsa i po plasterku sera. Wielkość kawałków mięsa i sera trzeba dostosować do wielkości cukinii – nie można niestety nałożyć do środka zbyt dużo, ponieważ wtedy roladka się rozpadnie. Bardzo delikatnie zwijamy roladkę, z wyczuciem przekłuwamy wykałaczką (to ulubiony moment dzieci) i

układamy z powrotem na blaszce stojące roladki. Pieczemy około 20 minut – do momentu, aż całość zacznie się rumienić. Nasze były pieczone w termoobiegu, w temperaturze 180°C.

Roladki są super, ponieważ:

- te, które się rozpadną lub wyjdą nieforemne, tuż po upieczeniu można zjeść jeszcze w kuchni,
- można je podać na ciepło – jako danie główne, np. do ryżu i sałaty, lub na zimno – jako przystawkę,
- są po prostu pyszne.



wyróżnienie w kategorii - potrawy z cukinii

Michalina Kożuszek

PLACKI Z CUKINII

Składniki:

- 1 duża cukinia
- 2 jajka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 5 - 6 łyżek mąki
- garść koperku
- sól, pieprz
- olej do smażenia



Przygotowanie:

Cukinie dokładnie umyć, odciąć końce i bez obierania zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Lekko posolić i odstawić na 15 minut. Po tym czasie dokładnie odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, jajka, jogurt, mąkę i garść posiekanego koperku. Przyprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać, na patelni rozgrzać olej, łyżką nakładać ciasto formując płaskie placuszki. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Można podawać również z kleksem bitej śmietany i wędzonym łososiem.



wyróżnienie w kategorii - potrawy z cukinii

Norbert Klenk

SPAGHETTI Z CUKINII

Składniki:

- cukinia
- kiełbaska wiejska
- papryka
- cebula
- pomidory pelati
- jogurt naturalny gęsty
- ser parmezan
- sól, pieprz, bazylija, majeranek,



Przygotowanie:

Cukinię obrać ze skórki, a następnie obieraczką pościerać długie pasma jak wstążki. Posolić, dodać majeranek i odstawić na 10 minut. Pokroić kiełbaskę wiejską na kawałeczki i podsmażyć razem z cebulką. Paprykę upiec w piekarniku około 25 minut aż zmięknie, a następnie dodać pomidory pelati i zblendować. Dalej dodać łyżkę jogurtu gęstego oraz sól, pieprz, bazylię i majeranek do smaku. Następnie zmieszać sos z kiełbasą. Połączyć cukinię z kiełbasą, podsmażyć około 15 minut, posypać serem.



wyróżnienie w kategorii - potrawy z cukinii

Maja Kucharczyk

GALETTE Z CUKINIĄ, SEREM KOZIM I RUKOLĄ

Składniki:

CIASTO

- 150 g mąki pszennej (razowej lub białej) lub orkiszowej
- 1/3 łyżeczki soli morskiej
- 100 g zimnego masła
- odrobina zimnej wody

NADZIENIE

- 1 cukinia
- 100 g sera koziego (twardy + miękki)
- szczypta tymianku lub 3 gałązki tymianku
- łyżeczka miodu
- 2 łyżki roztopionego masła
- rukola

Przygotowanie:

CIASTO

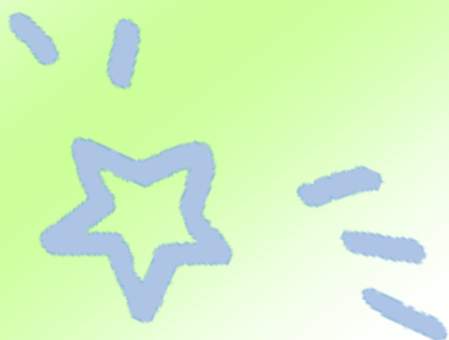
Zagnieść ciasto kruche: mąkę przesiać na stolnicę, dodać sól oraz pokrojone w kosteczkę zimne masło. Siekać nożem masło z mąką aż powstanie drobna kruszonka. Dodać odrobinę zimnej wody i połączyć składniki w kulę, rozplaszczyc ją, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na około 1 godzinę.

NADZIENIE

Piekarnik nagrzać do temperatury 190°C. Cukinię, ser kozi i mozzarellę pokroić na plasterki. Schłodzone ciasto wyjąć z lodówki i wyłożyć na arkusz papieru do pieczenia oprószony mąką, rozwałkować nadając kształt koła o średnicy około 35 cm. W razie potrzeby podsypać ciasto i wałek mąką.



Przenieść z papierem na blachę, na środku ułożyć cukinię "na zakładkę", pozostawić 2 cm wolnego ciasta na brzegach. Pomiedzy cukinię miejscami włożyć ser, doprawić solą, pieprzem oraz tymiankiem. Posmarować mieszanką roztopionego masła i miodu. Zawinąć ciasto na nadzienie (najłatwiej za pomocą łopatki, podważając ciasto od spodu) i wstawić do piekarnika na około 35 minut, aż ciasto będzie ładnie zrumienione. Po upieczeniu posypać rukolą i pokroić na porcje.



kategoria - potrawy z cukinii

Mateusz Olczyk

TARCZA I MIECZ

Składniki:

- 2 cukinie (młode, twarde)
- olej rzepakowy (według uznania), około 10 ml
- przyprawy: estragon, czosnek granulowany
- pokruszony ser sałatkowy (około 40 g)
- miecze, czyli finezyjne wykałaczki
- dodatki na miecze: winogronka, pomidorki
- dodatki na tarcze: 2 suszone figi, pokruszone orzeszki pistacjowe (około 6 g)

Przygotowanie:

Nagrząć piekarnik do temperatury 180°C. W czasie nagrzania przygotować cukinie tzn. pokroić je na duże plastry (tarcze). Plastry cukinii grillować na patelni grillowej. Można bez tłuszczu lub można je posmarować małą ilością oleju rzepakowego wymieszanego z czosnkiem granulowanym. Na tarcze nałożyć pokruszony ser sałatkowy oraz inne zdobycze rycerskie: suszone figi, pokruszone orzeszki pistacjowe. Tarcze rycerskie posypać estragonem na dobre trawienie. Piec w piekarniku kilka minut, aż ser zacznie się przypiekać. W trakcie pieczenia cukinii wbić na miecze to, co w kuchni znajdziecie: winogrona, pomidorki. Po upieczeniu - na znak męstwa kulinarnego - wbić miecze w tarcze.



kategoria - potrawy z cukinii

Stefan Konarski

PLACKI Z CUKINII I ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 2 cukinie
- 6 ziemniaków
- 1 cebula
- 3 jajka
- 4 łyżki mąki pełnoziarnistej
- sól, pieprz, olej do smażenia

Przygotowanie:

Warzywa zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Dodać mąkę, jajka, sól i pieprz. Wszystko wymieszać. Smażyć na gorącym oleju.



kategoria - potrawy z cukinii

Zosia Niczypor

CIASTO CZEKOLADOWE Z CUKIN

Składniki:

- 115 g miękkiego masła
- pół szklanki oleju
- 250 g drobnego cukru do wypieków
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 duże jajka
- pół szklanki kwaśnej gęstej śmietany lub jogurtu naturalnego
- 300 g mąki pszennej
- 60 g kakao
- 2 szklanki cukinii startej na tarce o dużych oczkach (około 340 g) (mocno odcisniętej)
- 60 g gorzkich chipsów czekoladowych lub posiekanej gorzkiej czekolady



Przygotowanie:

Masło zmiksować na puszystą masę, stopniowo dodawać olej, potem cukier i wanilię. Po kolei wbijać jajka nie przestając miksować. Następnie dodawać mąkę zmieszaną z sodą, proszkiem do pieczenia, kakao i solą na przemian ze śmietaną/jogurtem, miksując. Na końcu wmieszać ręcznie cukinię i chipsy czekoladowe. Formę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto piec w temperaturze 160°C przez około 35 - 45 minut. Przed podaniem można poleać polewą czekoladową.

O.K.

kategoria - potrawy z cukinii

Piotr Kuśmider

KREM Z CUKINII Z NUTKĄ MIĘTY

Składniki:

- 3 - 4 cukinie
- 3 ząbki czosnku
- masło klarowane
- natka pietruszki
- mięta, bazylija, majeranek, tymianek
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Cukinie obieramy i kroimy w plastry. Dusimy na maśle klarowanym. Pod koniec duszenia dodajemy pokrojony czosnek. Wszystko wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy przyprawy i gotujemy 15 minut. Potem dorzucamy listki mięty, bazylii i natki. Całość miksujemy. Do kremu dodajemy duży „chlup” oleju lnianego.



kategoria - potrawy z cukinii

Julia Osuch

CIASTKA Z CUKINII

Składniki:

- 3 jajka
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki startej cukinii
- ½ szklanki oleju

Przygotowanie:

Wymieszać suche składniki. Wymieszać mokre składniki. Wszystko razem połączyć. Piec w temperaturze 180°C przez około 45 - 50 minut. Po upieczeniu poleć czekoladą lub lukrem z cytryną.



kategoria - potrawy z cukinii

Dominika Kowalska

ZAPIEKANKA Z CUKINII

Składniki:

- 3 jaja, umyte
- 400 ml śmietany 30%
- sól
- świeżo mielony pieprz
- szczypta gałki muszkatołowej
- 40 g mąki pszennej
- 100 g sera szwajcarskiego gruyere w plasterkach
- kilka gałązek świeżego tymianku, umytych, posiekanych (oraz niewielka ilość do dekoracji)
- 1 duża cukinia lub 2 mniejsze, umyte, pokrojone w talarki



Przygotowanie:

Jaja przekładamy do miski, mieszamy, dodajemy śmietanę 30%, doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy szczyptę startej gałki muszkatołowej, mieszamy. Następnie, cały czas mieszając, dodajemy przesianą przez sito mąkę. Z opakowania sera gruyere odkładamy na bok 3 plasterki, pozostałą ilość sera kroimy w drobną kostkę, dodajemy do masy, mieszamy, dodajemy kilka posiekanych gałązek tymianku. Dokładnie mieszamy. Następnie do powstałej masy przekładamy talarki cukinii, dokładnie mieszamy, obtaczając każdy talarek w śmietanie z serem. Całość przekładamy do naczynia żaroodpornego. Wierzch zapiekanki posypujemy pokrojonymi w paseczki plasterkami sera. Zapiekankę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C (zapiekankę wstawiamy razem z kurczakiem z dodatkiem gruszek), pieczemy 30 minut.



kategoria - potrawy z cukinii

Maja Mierzińska

PLACKI Z CUKINII

Składniki:

- 3 łyżki (30 g) mąki pszennej
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- 1 cukinia(około 300 g)
- oliwa lub olej roślinny
- opcjonalnie: ¼ cebuli i łyżka posiekanych świeżych ziół lub natki pietruszki



Przygotowanie:

Mąkę przesiać do miski, wymieszać ze szczypta soli, świeżo zmielonym pieprzem, a następnie z roztrzepanym jajkiem. Stopniowo wlewać mleko, ciągle mieszając różgą, aż ciasto będzie gładkie. Wymieszać z tartą na dużych oczkach cukinią i opcjonalnie z drobno startą cebulą oraz posiekanymi ziołami. Rozgrzać patelnię z oliwą, nakładać po łyżce masy i smażyć placuszki przez 2-3 minuty. Gdy będą ładnie zrumienione, przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez około 1-2 minuty. Podawać z sosem pomidorowym lub tzatziki. Jako samodzielna przekąska lub dodatek do dań głównych.



kategoria - potrawy z cukinii

Julka Miśkiewicz

SAŁATKA Z CUKINIĄ JULKI

Składniki:

- cukinia
- makaron
- kukurydza
- żółty ser
- pomidory
- oliwa
- cytryna
- sos balsamico
- sól, pieprz
- bazylija, oregano



Przygotowanie:

Umytą i pokrojoną cukinię pieczemy w piekarniku 30 minut. Gotujemy makaron. Upieczoną cukinię mieszamy z makaronem. Dodajemy kukurydzę, żółty ser, pomidory (pokrojone w kostkę). Skrapiamy oliwą i cytryną. Dodajemy kropelkę sosu balsamico, sól, pieprz, bazylię i oregano. Sałatkę podajemy na zimno.



kategoria - potrawy z cukinii

Bartek Ciborowski

SAŁATKA Z CUKINII

Składniki:

- cukinia – 3 sztuki
- suszone pomidory – 10 sztuk
- czarne oliwki – 2 łyżki
- zielone oliwki – 1 łyżka
- ser feta – 1 opakowanie
- orzeszki pinii – 2 łyżki
- sos vinegrette



Przygotowanie:

Cukinię pokroić w grube plastry, skropić oliwą i obsmażyć z obu stron, krótko na mocno rozgrzanej patelni. Wystudzić. Orzeszki pinii uprażyć na rozgrzanej, suchej patelni. Pomidory i oliwki pokroić i wymieszać z sosem. Dodać cukinię, potem pokrojony w kostkę ser feta i posypać uprażonymi orzeszkami pinii.



G.K.

kategoria - potrawy z cukinii

Antek Żyłkowski

BROWNIE Z CUKINII Z DŻEMEM CUKINIOWYM

Składniki:

- 200 g mąki pszennej
- 100 g kakao
- 120 g cukru pudru
- 1 1/2 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 jajka
- szczypta soli
- 1 jabłko drobno starte
- 1 i 1/2 szklanki drobno startej cukinii
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 100 g masła



Przygotowanie:

Żółtka z cukrem i masłem wymieszać lekko podgrzewając. Dodać mąkę, kakao, sodę i cynamon. Następnie wymieszać z cukinią, jabłkiem i rozdrobnioną czekoladą. Połączyć z ubitą pianą z białek. Przełożyć do formy i piec około 30 minut w temperaturze 175°C. Podawać z dżemem z cukinii.

DŻEM Z CUKINII Z GALARETKĄ

Składniki:

- 1 żółta cukinia bez skórki
- 4 łyżki cukru
- galaretka cytrynowa
- kwasek cytrynowy

Przygotowanie:

Drobno startą cukinię dusimy na małym ogniu, dodajemy cukier, galaretkę cytrynową i kwasek cytrynowy do smaku. Smażymy około 30 minut często mieszając.

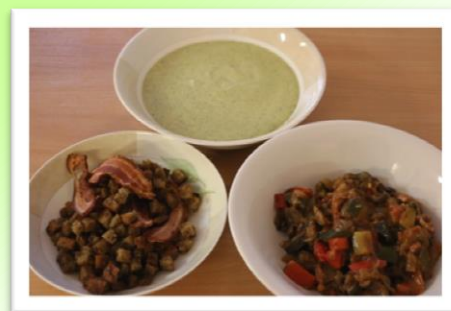
kategoria - potrawy z cukinii

Gabrysia Kocjan

ZUPA KREM Z CUKINII

Składniki:

- 2 - 3 duże cukinie wydrążone z miąższu i nasion
- 1 mała cebula
- 3 małe ziemniaki
- 2 - 2,5 szklanki rosołu
- 1 mała (200 ml) słodka śmietanka
- masło, olej, czosnek, zioła prowansalskie, sól, pieprz



Do podania: domowej roboty grzanki z razowego chleba i plasterki podprażonego boczku.

Przygotowanie:

Cebulę obieramy i drobno siekamy. W rondlu rozgrzewamy masło z olejem i podsmażamy cebulę, aż się zeszkli. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniak i smażymy dalej. Przyprawiamy czosnkiem i ziołami. Wydrążoną cukinię kroimy w kostkę i dodajemy do rondla. Całość zalewamy rosołem, przykrywamy pokrywką i gotujemy, aż cukinia będzie miękka. Miksujemy zupę za pomocą blendera na jednolity krem. Doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy śmietanę. Zupę podajemy na ciepło z domowej roboty razowymi grzankami i plastrami podrażonymi boczku.

POTRAWKA Z CUKINII

Składniki:

- 3 duże cukinie
- 3 bakłażany
- 4 papryki czerwone
- 3 cebule
- puszka pomidorów krojonych typu pelati
- mały koncentrat pomidorowy
- 150 g boczku pokrojonego w kostkę
- zioła prowansalskie, sól, pieprz, czosnek

Przygotowanie:

Cebulę obieramy i drobno siekamy. W rondlu rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę, aż się zeszkli. Następnie dodajemy pokrojoną paprykę, bakłażany i wcześniej pozbawianą ziaren wydrążoną cukinię. Przyprawiamy tak jak kto lubi: czosnkiem, ziołami, solą i pieprzem. Na końcu dodajemy pomidory z puszki, mały koncentrat pomidorowy oraz wcześniej podsmażony, pokrojony w drobną kostkę boczek. Dusimy pod przykryciem na małym gazie, aż warzywa będą miękkie. Podajemy z ulubionym pieczywem – można też z makaronem.



kategoria - potrawy z cukinii

Michalina Stefańska

MUFFINKI MICHALINKI

Składniki:

Na 12 babeczek.

- 2 jajka
- 170 g cukru trzcinowego (drobnego)
- 80 ml oleju słonecznikowego
- 260 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cynamonu
- 80 ml jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego (lub 1 łyżeczka aromatu waniliowego)
- 120 g posiekanych orzechów włoskich
- 250 g marchwi
- 120 g cukinii



Przygotowanie:

W dużej misce ubijamy za pomocą miksera (na wolnych obrotach) jajka, cukier trzcinowy i olej, dopóki składniki się nie połączą. W drugiej misce mieszamy przesianą mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, po czym porcjami dodajemy do miski z masą jajeczną. Ubijamy mikserem, aby składniki dobrze się połączyły. Mieszamy jogurt naturalny z ekstraktem waniliowym, dodajemy do ciasta, znów chwilę miksujemy. Na końcu dodajemy posiekane orzechy oraz startą na tarce o dużych oczkach cukinię i marchewkę. Mieszamy ciasto za pomocą łyżki. Wykładamy ciasto do papilotek lub silikonowych foremek na muffiny, wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w temperaturze 170°C przez 25 - 30 minut. Po upieczeniu wyciągamy muffinki z piekarnika i odstawiamy do wystygnięcia.



CUKINIA

I SPÓŁKA



PRZETWORY



I miejsce w kategorii - przetwory z cukinii

Maciek Zumbrycki

CUKINIA Z PAPRYKĄ

Składniki:

- 2 kg cukinii
- 2 czerwone papryki
- cebula
- 2 łyżki soli
- łyżeczka przyprawy curry



Zalewa:

- 5 szklanek wody
- niepełna szklanka octu 6%
- 2 łyżki soli
- 5 łyżek cukru,
- kawałek korzenia chrzanu
- liść laurowy
- 2 szczypty gorczycy
- ½ łyżeczki kurkumy

Przygotowanie:

Umyte cukinie pokroić w plastry (ze skórką), a oczyszczone papryki – w paski. Posypać solą i zostawić na 2 godziny. Odcedzić, posypać curry. Zagotować zalewę i wrzącą zalać warzywa. Włożyć do słoików i pasteryzować 15 minut. Słoiki odwrócić do góry dnem do ostygnięcia.



II miejsce w kategorii - przetwory z cukinii

Zuza Lejwoda-Borucka

DŻEM Z CUKINII

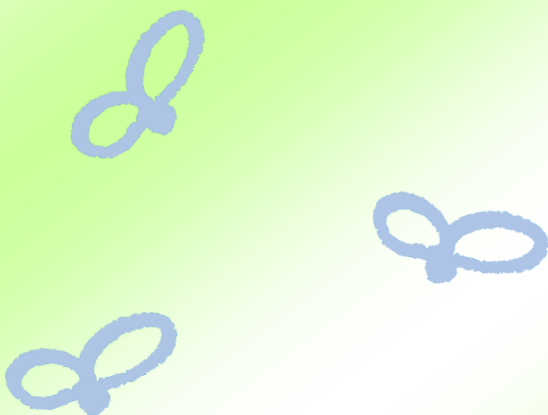
Składniki:

- 2,5 kg cukinii obranej i wydrążonej
- 0,5 kg cukru
- 2 galaretki cytrynowe
- sok i skórka z jednej cytryny



Przygotowanie:

Startą cukinię gotować na małym ogniu przez około 1,5 - 2 godzin, aż będzie miękka. Pod koniec gotowania dodać galaretki, cukier, sok i skórkę z cytryny. Gotować jeszcze przez około 0,5 godziny. Gorący dżem przełożyć do przygotowanych słoików, szczelnie zamknąć i odwrócić zakrętką do dołu. Gdy dżem ostygnie, trzymamy go w lodówce (wtedy ładnie się ścina i przyjmuje formę galaretki). W przypadku przechowywania dżemu w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej, dżem ma rzadką konsystencję.



III miejsce w kategorii - przetwory z cukinii

Zosia Skrzypek

KETCHUP PIKANTNY Z CUKINII

Składniki:

- 1,5 kg obranej cukinii
- 0,5 kg obranej cebuli
- 2 szklanki cukru kryształu
- 1 szklanki octu 10%
- 400 g koncentratu pomidorowego (2 małe słoiczki)
- garść soli (3 łyżki)
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne lub papryki ostrej(jak lubimy ostre smaki możemy ją zastąpić chili)



Przygotowanie:

Cukinię i cebulę trzemy na tarce o grubych oczkach. Cebulę możemy też pokroić w wiórki. Posypujemy solą i dobrze mieszamy. Odstawiamy na 3 godziny, żeby cukinia puściła sok, a cebula zmiękła. Możemy nawet zetrzeć wieczorem i odstawić na całą noc w chłodne pomieszczenie. Przekładamy do wysokiego garnka i smażymy na średnim ogniu (bez przykrywania!) około 45 minut. W tym czasie cukinia się rozpraży z cebulą. Następnie dodajemy cukier i ocet. Dusimy jeszcze 20 minut, często mieszając. Dodajemy pozostałe składniki i pozostawiamy na ogniu około 5 minut, żeby wszystko dobrze się połączyło. Odstawiamy z ognia i blendujemy na gładką masę. Gładki ketchup zagotowujemy (uwaga - ketchup jest już gęsty, więc może bulgotać i ubrudzić nam kuchenkę, jeśli nie przykryjemy pokrywką). Następnie ketchup przekładamy do wyparzonych słoików. Zostawiamy około 1 cm od zakrętki. Odwracamy do góry dnem na 15 minut, żeby zakrętki chwyciły. Można też przełożyć zimny ketchup do słoików, zakręcić je i włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 120 - 130°C na około 40 minut. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i nie otwierając go zostawiamy, żeby słoiki ostygły razem z piekarnikiem. Dobra metoda jeśli nie lubimy przelewać gorącego i boimy się poparzyć.

wyróżnienie w kategorii - przetwory z cukinii

Michalina Stefańska

CHUTNEY CUKINIOWO - DYNIOWY

Składniki:

- 250 g dyni, obranej i pokrojonej w kostkę
- 250 g cukinii, obranej i drobno pokrojonej
- 1 duża cebula, posiekana
- 200 g brązowego cukru
- 100 ml octu winnego białego
- 1 łyżka pikantnej pasty pomidorowej lub paprykowej
- 100 ml wody



Przygotowanie:

Wszystkie składniki sosu chutney umieszczam razem w rondlu i gotuję godzinę, aż większość płynu odparuje. Czasami mieszam. Należy uważać, by nie przypalić. Masa robi się miękka i mazista. Wtedy czekam, aż ostygnie i przekładam do pojemnika. Chłodzę w lodówce przez całą noc.



nagroda specjalna w kategorii - przetwory z cukinii

Zosia Sorota

PATISÓWKI BABCI JANI

Składniki:

- patisony
- czosnek
- koper
- gorczyca
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól
- pieprz



Zalewa

- 5 szklanek wody
- 1 szklanka octu
- 1 ½ szklanki cukru
- łyżka soli

Przygotowanie:

Składniki na zalewę zagotować. Patisony ułożyć w słoikach, wrzucić przyprawy i zalać zalewą. Pasteryzować 3 minuty.



kategoria - przetwory z cukinii

Seweryn Łukaszczyk

PRZEPIS NA KONFITURY Z CUKINII Z GALARETKĄ

Składniki:

- 2,5 kg cukinii
- 2 szklanki cukru
- 3 galaretki o smaku pomarańczowym
- 2 łyżeczki kwasku cytrynowego



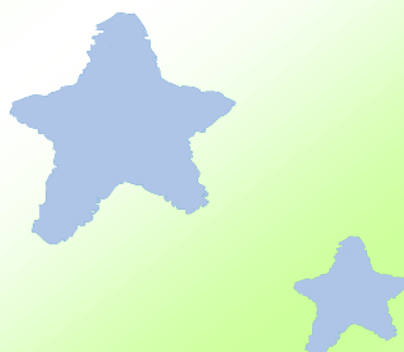
Przygotowanie:

Cukinię myjemy, obieramy ze skórki i pozbawiamy nasion. Kroimy ją w drobną kostkę, zasypujemy szklanką cukru, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez około 20 minut, mieszając co jakiś czas. Dodajemy galaretki i kwasek cytrynowy, gotujemy kolejne 20 minut na małym ogniu, mieszając, by się nie przypaliło. Gotowe konfitury przekładamy do wyparzonych słiczków, zakręcamy nakrętkę, odwracamy na jakiś czas do góry dnem, by wieczko się zassało.

Beza

Składniki:

- białko (kakao)
- cukier
- skrobia ziemniaczana
- sok z cytryny



kategoria - przetwory z cukinii

Maciek Zumbrycki

AROMATYCZNA CUKINIA

Składniki:

- 2 kg cukinii
- na każdy słoik: liść laurowy, gałązka kopru, 2 ząbki czosnku, kawałek ostrej papryki, ziele angielski, pieprz

Zalewa:

- 1 l wody
- $\frac{3}{4}$ szklanki octu 10%
- 6 łyżeczek cukru
- 3 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Cukinię umyć, pozbawić pestek, pokroić w paski i włożyć do słoika wraz z przyprawami. Zalać gorącą zalewą. Słoiki odwrócić do góry dnem i zostawić do ostygnięcia.

CUKINIA Z CHRZANEM I KOPREM

Składniki:

- 2 kg cukinii
- 200 g korzenia chrzanu
- pęczek kopru
- 3 l wody
- 3 łyżki soli

Przygotowanie:

Cukinie umyć w gorącej wodzie, osuszyć, odkroić końcówki. Małe można kusić w całości, większe trzeba kroić na 3 - 4 centymetrowe kawałki. Koper umyć i rozdzielić na pojedyncze łyżki. Chrzan umyć, obrać, pokroić na 2-centymetrowe kawałki. Na dno każdego słoika włożyć gałązkę kopru i 2 kawałki chrzanu, następnie poukładać ciasno cukinie. Na wierzchu znowu ułożyć koper i chrzan. W letniej przegotowanej wodzie rozpuścić sól. Zalać cukinie w słoikach, zakręcić szczelnie. Gdy się ukisi (po dwóch tygodniach), pasteryzować 15 minut w piekarniku w temperaturze 90 °C. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.



kategoria - przetwory z cukinii

Zosia Sorota

PATISONKI DZIADKA GIENKA

Składniki:

- patisony
- czosnek
- marchewka
- koper
- gorczyca
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz

Zalewa:

- 5 szklanek wody
- 1 szklanka octu
- 2 szklanki cukru
- łyżka soli

Przygotowanie:

Zalewę zagotować. Patisonki ułożyć w słoikach. Wrzucić przyprawy i zalać zalewą. Pasteryzować 3 minuty.



kategoria - przetwory z cukinii

Maks Osiński

MARYNOWANA CUKINIA Z CHILI

Składniki:

- 1 szklanka octu
- 3 szklanki wody
- gorczyca
- liść laurowy
- opcjonalnie – papryczka chili
- 1 łyżka cukru
- 3 łyżki soli
- cukinia

Przygotowanie:

Cukinię ułożyć w słoikach. Wrzucić przyprawy i zalać zalewą.

