# Nagrodzone przepisy

## III miejsce

### Kruche z nutką soli

1. **Przewidywany czas wykonania dania:** 20 minut przygotowanie ciasta, przygotowane ciasto włożyć do lodówki zawinięte w folie na 1 dobę, formowanie ciastek 10 minut, pieczenie ok. 20 minut
2. **Spis składników z podaniem gramatury:** mąka gryczana – 2 szklanki, gorzka czekolada min. 70 % - 120 gram, 2 płaskie łyżeczki kakao, ½ łyżeczki wielickiej soli, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, 2/3 szklanki cukru (cukier można zastąpić stevią), ¼ szklanki wody gazowanej, ½ szklanki oleju
3. **Opis przyrządzenia potrawy:** mąka, kakao, sól, proszek do pieczenia, soda oczyszczona - przesiać przez sitko i dobrze wymieszać. Czekoladę pokruszyć na drobne kawałki i dodać do suchych składników. W drugim naczyniu zmieszać ze sobą olej, wodę, cukier (cukier ma się rozpuścić), tak aby powstał jednorodny płyn. Następnie przelać go i połączyć z suchymi składnikami, mieszać tylko do połączenia składników (nie za długo). Powstałą masę zawinąć w folię i schować do lodówki na 1 dobę. Następnie formować ciasteczka o średnicy ok. 6 cm i grubości max. 1 cm (lekko, nie ugniatając zbytnio ciasta). Przed włożeniem do piekarnika każde ciasteczko oprószyć delikatnie wielicką solą! Piec w temperaturze 180 stopni przez 20 minut (grzałka góra-dół).

Ciasteczka są lekkie, kruche, zdrowe, pożywne i syte. Nutka soli doskonale wzmacnia słodkość ciasteczek i zdobi każde z nich. Polecane dla dzieci i dorosłych. Smacznego!

Autor przepisu: Anna Zamęta

## II miejsce

### **Kapusta wigilijna a la Ruebenbauer** (z wykorzystaniem królowej polskich przypraw, soli wielickiej, rzecz jasna)

1. **Przewidywany czas wykonania dania:** 1-1.5 godziny
2. **Spis składników z podaniem gramatury:** kilogram kapusty kiszonej: pamiętajmy, że to kapusta poddana procesowi fermentacji w wyniku zasypania jej solą! Ułatwia proces trawienia (jakże ważny przy świątecznym stole) za sprawą bakterii kwasu mlekowego powstających podczas procesu fermentacji; dzięki zawartej w niej witaminie C, poprawia odporność organizmu (jakie to istotne w trudnych czasach pandemii); zawarty w niej błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi, duże smaczne cebule: samo zdrowie, 2-3 polskie pyszne jabłka, dodadzą głębi smaku, pół łyżeczki bezcennej soli wielickiej (królowej polskich przypraw) dla zdrowia, smaku i urody. Trzeba wiedzieć, że sól, z medycznego punktu widzenia, jest nam ludziom niezbędna do utrzymania równowagi elektrolitowej organizmu, do prawidłowej pracy mięśni i układu nerwowego, 2 duże kopiate łyżki miodu (najlepiej lipowego), jak przystało na polską potrawę, 100g suszonych prawdziwków, z polskich lasów; będzie cudownie pachnieć z garnka a potem z talerza, 50g migdałów, 50g rodzynek, liście laurowe 2g, ziele angielskie w kulkach (łyżeczka płaska), pieprz w kulkach (łyżeczka płaska), 100g masła (nie zaszkodzi, bo kapusta jest niskokaloryczna)
3. **Opis przyrządzenia potrawy:** kiedy byłam studentką, pewien Nikaraguańczyk z wymiany studenckiej, zdradził mi tajemnicę, jak zniwelować kwas egzotycznych owoców, których jest mnóstwo w jego rodzinnym kraju. Otóż owoce tropikalne, zwykle kwaśne niemiłosiernie, zasypuje się obficie solą- redukuje to ich kwaśny smak i dodaje diecie niezbędnych mikroelementów, które to wypacane są w klimacie tropikalnym bardzo szybko grożąc dobremu samopoczuciu a nawet zdrowiu. Sama nigdy nie lubiłam kwaśnych potraw…Rodzina też nie lubiła, nie lubi…. A tu nadchodzi Wigilia, jak co roku, i kapusta wigilijna jest daniem obowiązkowym na polskim stole… No i co tu robić? Kapusta choć kwaśna to zdrowa; gościła na stołach polskich od wieków, bo i w trakcie pańskich polowań (tu w wersji bigosu) i na stołach chłopskich (jako kapuśniak lub podawana z kaszą). Co tu robić? Ano robić, robić i się radować dobrym, smacznym i zdrowym jedzeniem! W koncertowym wydaniu i przy akompaniamencie wielickiej soli- królowej polskich przypraw!

Oto mój sposób na podtrzymanie tradycji, wykorzystanie dobrych polskich produktów (kapusta, prawdziwki, jabłka, cebula, masło, miód, wielicka sól!) i radość na wigilijnym stole: kilogram kapusty kiszonej dokładnie opłukać pod zimną, bieżącą wodą. Posiekać. Wsypać do 5 litrowego garnka (garnek musi być duży, aby łatwo było potrawę mieszać od czasu do czasu gotując). Dodać masła i podgrzać (zacząć gotować). Opłukać, obrać i pokroić w dużą kostkę 2 duże cebule oraz 2-3 jabłka a następnie wsypać uzyskane w ten sposób kostki cebuli i jabłek do gotującej się kapusty. Dodać przyprawy: liście laurowe (przełamać na pół, aby wydobyć z nich niezbędny aromat), pieprz i ziele angielskie (rozetrzeć w ciepłych dłoniach przed wrzuceniem, aby wydobyć z nich niezbędny aromat); oraz życiodajną wielicką sól (która to zniweluje kwas kiszonej kapusty i podbije końcowy smak dania). Oddzielnie wsypać nieobrane migdały do naczynia i zalać wrzącą wodą. Nieobrane migdały ostudzić i następnie obrać (po sparzeniu skórka łatwo odchodzi). Obrane migdały pociąć na połówki nożykiem i dodać do gotującej się kapusty. Następnie dodać rodzynki oraz miód.

Wsypać do oddzielnego małego garnuszka prawdziwki i gotować we wodzie ok. 15 minut (gdyby grzyby dodać bezpośrednio do kapusty, to w środowisku kwaśnym się nie ugotują, nie będą miękkie) a następnie cały wywar dolać do gotującej się kapusty. Wszystko gotować na małym ogniu około godziny, dolewając od czasu do czasu wodę i mieszając, by drogocenna potrawa nie uległa przypaleniu. (Zaletą dania, jest to, że kapustę można odgrzewać kilka razy, kilka dni i to nawet poprawia jej smak). Podawać na ciepło i z uśmiechem oraz serdecznymi bożonarodzeniowymi życzeniami: zdrowia, kasy i urody, i to z solą wielicką - pamiętajcie koniecznie!

Autor przepisu: Agnieszka Ruebenbauer

## I miejsce

### Tort „Groty Kryształowe”

1. **Przewidywany czas wykonania dania** – ok. 1,5 h.
2. **Spis składników z podaniem gramatury**

Składniki na biszkopt:

- 7 jajek

- 200g cukru

- 144g mąki pszennej

- 50 g mąki ziemniaczanej

- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

- 3 g soli wielickiej

Składniki na karmel:

- 48g cukru

- 60 ml wody

- 80 ml śmietany 30%

- 20 g masła

- 5 g soli wielickiej

- opakowanie serka mascarpone

Składniki do dekoracji:

- galaretka krystaliczna

- cukier kandyzowany lodowy

- cukier kandyzowany brązowy

- ciasteczka rurki

- pigment spożywczy w kolorze „tytanowej bieli” w proszku

1. **Opis przyrządzenia potrawy**

Biszkopt:

1. W pierwszej kolejności należy oddzielić żółtka od białek i białka ubić na sztywno. Następnie należy dodawać po łyżce cukru, ubijając aż cukier się rozpuści. Do otrzymanej masy należy stopniowo dodawać żółtka cały czas miksując przez ok. 5 min.
2. Do oddzielnej miski należy przesiać mąkę pszenną i ziemniaczaną, dodać proszek do pieczenia i sól.
3. Otrzymaną mieszankę z mąki należy dodać do ubitej masy mieszając drewnianą łyżką do połączenia się składników.
4. Masę należy wyłożyć do formy i piec w 180 stopniach przez 40 minut.
5. Po upieczeniu biszkoptu zostawić do wystygnięcia.

Karmel:

Do rondla średniej wielkości należy wsypać cukier i podgrzewać na średnim ogniu nie mieszać. Cukier musi się rozpuścić i uzyskać brązowy kolor, wówczas należy wlać wodę, wymieszać do rozpuszczenia cukru. W następnej kolejności należy wlać do rondla śmietankę i podgrzewać ok. 5 min. Po upływie tego czasu należy dodać masło i sól i podgrzewać całość jeszcze 1-2 min.

Karmel należy ostudzić i potem wymieszać z serkiem mascarpone do uzyskania jednolitej masy.

Przygotowanie tortu:

Biszkopt należy przekroić na 3 części i przełożyć masą zrobioną z serka mascarpone i karmelu.

W międzyczasie należy przygotować galaretkę krystaliczną wg przepisu z opakowania, podzielić na 2 części i do jednej dodać pigment spożywczy. Galaretkę pozostawić do wystygnięcia, potem włożyć ją do lodówki aż stężeje.

Tort z zewnątrz należy obłożyć ciasteczkami rurkami.

Na górze tortu układamy cukier kandyzowany lodowy oraz cukier kandyzowany brązowy. Galaretkę kroimy w kształt niedużych sześcianów i układamy na górze tortu. Dekoracja ma imitować kryształy halitu grot kryształowych.

Autor przepisu: Krystyna Kucharczyk-Gondek