

Wybrane przepisy z komentarzem

Bartosz Smolana

Luty 2023



Spis treści

1	Wstęp	2
2	Bigos Staropolski	3
2.1	Opis	3
2.2	Potrzebne	3
2.3	Lista składników	3
2.4	Gotowanie	4
2.4.1	Dzień 1	4
2.4.2	Dzień 2	4
2.4.3	Dzień 3	4
2.5	Recenzja	4
3	Zupa Elfio-Cebulowa	5
3.1	Potrzebne	5
3.2	Lista składników	5
3.3	Gotowanie	6
3.3.1	MIEŚSO (5 min)	6
3.3.2	CZOSNEK + WINO (2 min)	6
3.3.3	DUSZENIE MIĘSA (1 h)	6
3.3.4	PODSMAŻANIE CEBULI (15 min)	6
3.3.5	GOTOWANIE ZUPY (35 min)	6
3.4	Recenzja	6
4	Podsumowanie	7
4.1	Ocena potraw	7
4.2	Ostateczna opinia	7
5	Bibliografia	8

1 Wstęp

W tej pracy przytoczę kilka przepisów wraz z autorskim komentarzem. Podsumuję w nim wkład jaki trzeba włożyć w wykonanie danej potrawy, jak również osobistą jej ocenę.

2 Bigos Staropolski

2.1 Opis

Bigos staropolski zawiera kilka rodzajów mięsa, kiszoną kapustę oraz suszone borowiki i śliwki. Przygotowanie bigosu rozłożone jest na 3 dni. Każdego dnia gotujemy go przez około godzinę. Ostatecznie otrzymamy pyszną potrawę którą raczyli się szlachcice na swych dworach.

2.2 Potrzebne

- Duży garnek z grubym dnem
- Deska
- Nóż
- Łyżka
- Patelnia

2.3 Lista składników

- 300 g wędzonego boczku
- 200 g wołowiny (np. karczek, rozbratel, łopatka, antrykot)
- 300 g karkówki wieprzowej
- 200 g łopatki cielęcej ewentualnie wieprzowej
- 1 kg kiszonej kapusty
- 50 g suszonych borowików
- 1 litr wody
- 1 listek laurowy, 2 ziela angielskie, 4 ziarna pieprzu, sól
- 125 g suszonych śliwek
- 1 kwaśne jabłko

2.4 Gotowanie

Proces przygotowania potrawy rozłożony jest na 3 dni.

2.4.1 Dzień 1

Do dużego garnka z grubym dnem włożyć pokrojony w ok. 1,5 cm kostkę boczeczek (wcześniej odkroić z niego skórę i chrząstki). Smażyć na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 10 - 15 minut aż będzie podtopiony i zrumieniony, w międzyczasie od czasu do czasu zamieszać.

Dodać mięso pokrojone w ok. 2 cm kostkę (wołowinę, karkówkę wieprzową i łopatkę). Dodać 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki zmielonego pieprzu i smażyć pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 20 minut, aż mięso będzie zrumienione i dobrze obsmażone z każdej strony, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać.

Zwiększyć ogień i zacząć dodawać stopniowo odcisniętą z soku kiszoną kapustę, cały czas gotując bez przykrycia.

Dodać połamane suszone grzyby, listek laurowy, ziela angielskie i ziarna pieprzu. Następnie wlać wrzącą wodę, wymieszać i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 1 godzinę. W międzyczasie od czasu do czasu zamieszać. Ostudzić i odstawić w zimne miejsce.

2.4.2 Dzień 2

Bigos podgrzać, zagotować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem od czasu do czasu mieszając przez około 1 godzinę.

Znów ostudzić i odstawić w zimne miejsce.

2.4.3 Dzień 3

Śliwki opłukać i pokroić na mniejsze kawałki. Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, drobno pokroić i wraz ze śliwkami dodać do zagotowanego bigosu.

Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 45 minut.

2.5 Recenzja

Świetne danie dla każdego miłośnika kapusty. Bigos ma wiele walorów smakowych, dzięki czemu urozmaica każdy posiłek. Dużym plusem tak przygotowanego bigosu jest fakt, iż po odpowiednim zawekowaniu można go przechowywać w lodówce do 2 tygodni. Przy rozważaniu

$$\frac{\text{Walory smakowe}}{\text{Nakład pracy}}$$

ta potrawa wypada świetnie.

Kuchnia rivska

3 Zupa Elfio-Cebulowa

Mogłoby się wydawać, że smakowitości wiedźmińskiego uniwersum dostępne są tylko w przydrożnych karczmach czy miejskich lokalach... nic bardziej mylnego! Sztuka kulinarna zagościła również w rivskich pieczarach i jamach, gdzie ich mieszkańcy dopracowują swoje receptury. Tam właśnie powstała, przygotowywana przez trolli, zupa elfio-cebulowa.

3.1 Potrzebne

- duży garnek
- drewniana łyżka
- deska
- nóż

3.2 Lista składników

- mięso z elfa: zamiennie wołowina, kawałek na gulasz – 400g
- cebula czerwona – 4 duże szt. [600g]
- trunek: wino czerwone, wytrawne – 1 szkl. [250 ml]
- czosnek – 3 ząbki
- natka pietruszki – 1/2 pęczka
- olej rzepakowy – 2 łyżki
- masło – 3 łyżki
- papryka słodka, mielona – 1,5 łyżeczki
- opcjonalnie - oczy elfa

3.3 Gotowanie

3.3.1 MIĘSO (5 min)

Mięso z upolowanego elfa oczyścić z tłuszczu i ścięgien, pokroić w duże kawałki.

Na patelni rozgrzać olej i wrzucić mięso. Smażyć na mocnym ogniu przez 1 min z każdej strony – kawałki mięsa przewracać pojedynczo i nie mieszać zbyt często (w przeciwnym przypadku mięso zacznie puszczać elfie soki, a troll nie lubi przesuszzonego mięsa!), do momentu aż przysmaży się na brązowo.

Po usmażeniu odłożyć na deskę, poczekać aż ostygnie, pokroić w mniejsze kawałki i przerzucić do dużego kotła.

3.3.2 CZOSNEK + WINO (2 min)

Na tę samą patelnię dodać poszatowany czosnek, przesmażyć go przez 30 sekund.

Następnie wlać procentowy trunek – wino, doprowadzić do wrzenia i przelać wszystko do garnka.

3.3.3 DUSZENIE MIĘSA (1 h)

Do garnka dolać podgrzanej wody lub bulionu – tyle, aby zakryło mięso. Dusić pod przykryciem przez około godzinę.

3.3.4 PODSMAŻANIE CEBULI (15 min)

Na patelni podgrzać 2 łyżki oleju z 1 łyżką masła. Dodać pokrojoną w talerki cebulę i smażyć na małym ogniu przez 10 minut, często mieszając. Cebula powinna zmięknąć i lekko się skarmelizować.

Uwaga na toksyczne opary z cebuli – trolle bez problemu je wytrzymują, ale Wasze oczy mogą mieć odmienną odporność na ich łzogenne działanie.

3.3.5 GOTOWANIE ZUPY (35 min)

Podsmażoną cebulę oraz grzyby (jeśli ich używacie) dodać do kotła z zupą. Dodać także masło, paprykę, sól oraz dolać wody lub wina, aby uzyskać konsystencję zupy.

Gotować przez 30-40 min, aby mięso było miękkie i lekko się rozpadało.

3.4 Recenzja

Pomimo początkowej popularności jedynie w trollowych pieczaram, zupa ta powoli dostaje się na salony. Mimo, iż najczęściej trzeba używać zammienników (elfy są obecnie trudno dostępne) to zupa ta nie traci swoich walorów smakowych. Warto przynajmniej raz w życiu jej spróbować.

4 Podsumowanie

4.1 Ocena potraw

W poniższej tabeli zawarłem najważniejsze aspekty potraw.

X	Bigos	Zupa
Smak	10/10	8/10
Estetyka	5/10	10/10
Czas przygotowania	3/10	7/10
Koszt składników	9/10	4/10

4.2 Ostateczna opinia

Jak można zauważyć ocena bigosu to: $(10 + 5 + 3 + 9)/4 * 10$ czyli $\frac{27}{40}$

A zupy: $(8 + 10 + 7 + 4)/4 * 10$ czyli $\frac{29}{40}$

Potrawa z elfów i cebuli przeważa nad tą z kapusty ale to ich połączenie tworzy wspaniały posiłek. To apetyczny bigos jak i enigmatycznie wyglądająca potrawka z elfów zadowolą nawet najbardziej wybrednych niejadków.



Ponadto taka kompozycja dostarcza dobrej kombinacji wartości odżywczych. Duża ilość mięsa dostarcza białko potrzebne do budowy masy mięśniowej a kapusta powoduje długotrwały efekt sytości.

5 Bibliografia

Literatura

- [1] Kwestia smaku Bigos staropolski przepis

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/bigos-staropolski>

- [2] Nerdkitchen Zupa elfio-cebulowa przepis i obrazek

<https://nerdkitchen.pl/zupa-elfio-cebulowa-wojna-krwi-wiedzminskie-opowiesci-zupa-cebulowa-z-wolowina/>

- [3] Istock zdjęcie czapki kucharskiej

<https://www.istockphoto.com/pl>