

## **Meat the Meat Lovers – Warsztaty Ujarmiania Mięsa**

### **Menu:**

- Toskański chłodnik z pieczenią z polędwicy cielęcej w kruscie z pistacji i ziół
- Sałatka Cesarska z sous vidowaną pierśią kurczaka
- Rostbef ze szparagami i masłem grzybowym
- Stek z rostbefu.
- Szparagi
- Truskawki pod kogłem mogłem amaretto

### **Toskański chłodnik z pieczenią z polędwicy cielęcej w kruscie z pistacji i ziół**

#### *Skład pieczeń:*

Polędwica cielęca 400 g  
Łyżka musztardy dijon  
Pół szklanki pistacji  
Pęczek natki pietruszki  
Ząbek czosnku  
Ćwierć kostki masła  
Kromka pieczywa białego  
Sól  
Pieprz  
Oliwa

#### *Przygotowanie:*

1. Polędwice natrzyj musztardą
2. Pistacje, czosnek i pietruszkę utrzyj w moździerzu lub zblenduj. Staraj się nie zamieniać tego w pastę, zachowaj teksturę.
3. Zmieszaj utarte składniki z masłem i rozdartym na drobne kawałeczki chlebem. Przypraw solą i pieprzem.

4. Polędwice podsmaż z każdej strony na patelni po ok 20 sekund na stronę. Uważaj na przypalenia.
5. Polędwice obłóż cienką i jednolitą, cienką warstwą mieszanki nasłano pistacjowej a

### **Sałatka Cesarska z sous vidowaną pierśią kurczaka**

#### *Skład kurczak:*

2 piersi zagrodowego kurczaka

2 łyżki masła

Sól

Tymianek

#### *Przygotowanie:*

1. Kurczaka natrzyj, solą, masłem i tymiankiem a następnie ulokuj w worku do pakowania próżniowego
2. Odessaj powietrze z worka a następnie przełóż worek do pieca ustawionego na funkcję sous vide
3. Trzymaj kurczaka przez kolejne 25 minut w 75 stopniach

#### *Skład sos:*

4 żółtka

Oliwa

Łyżeczka kaparów (z zalewą)

2 filety anchois

Sól

Pieprz

Cukier

Łyżeczka soku z cytryny

Ząbek czosnku

#### *Przygotowanie:*

1. Żółtka zblenduj podlewając je stopniowo oliwą do momentu gdy uzyskasz konsystencję emulsji
2. Dodaj kapary, anchois i czosnek
3. Przypraw solą, pieprzem i cukrem

*Grzanki skład:*

6 kromek chleba

Oliwa

Sól

*Przygotowanie:*

1. Chleb pozbaw skóry i pokrój w równą kostkę
2. Na blasze do pieczenia rozprowadź kostki chleba, polej je oliwą i oprósz solą
3. Zapiekaj grzanki w 180 stopniach do momentu gdy osiągną złoto brązową barwę

*Sałatka skład:*

Dressing

Kurczak sous vide

Parmezan

2 x Sałata baby lettuce

Grzanki

*Przygotowanie:*

1. Kurczaka grilluj z obu stron po minucie z każdej, zdejmij z rusztu i pozostaw do przestygnięcia, a następnie pokrój go w równe i cienkie plasterki
2. Sałatę porwij przełóż do miski do mieszania sałatek, dodaj kurczaka, dressing i zetrzyj kilka płatków parmezanu.
3. Przemieszaj sałatkę i przełóż do głębokiego talerza
4. Całość wykończ płatkami parmezanu i grzankami

**Rostbef ze szparagami i masłem grzybowym**

*Skład:*

4 x Stek z rostbefu min 2,5 cm grubość.

20 cienkich szparagów

Olej do smażenia.

### *Masło grzybowe skład:*

Duża garść grzybów suszonych lub świeżych (wybrany gatunek)

Pęczek natki pietruszki

Kostka masła

Sól i pieprz

### *Przygotowanie:*

1. Grzyby suszone ugotuj w wodzie i zredukuj tak by praktycznie cała woda wyparowała. Grzyby świeże posiekaj i odparuj z wody w rondlu.
2. Następnie posiekaj lub zmiel grzyby w blenderze i rozmieszaj z masłem
3. Wykrój do masła pietruszkę i przypraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.
4. Przelóż masło do dowolnego pojemnika lub zawiń w papier do pieczenia i włóż do zamrażarki lub lodówki.

## **Szparagi**

### *Przygotowanie:*

1. Szparagi obierz (odłam zwłókniałą końcówkę)
2. Nastaw osoloną wodę w rondlu lub odpal funkcję pary. Blanszuj szparagi przez 4 minuty. Nie rozgotuj ich.
3. Przepędź szparagi i przesmaruj je cienką warstwą oliwy.
4. Rozpęd grill na maksymalną temperaturę i grilluj szparagi z każdej strony do momentu gdy uzyskają odpowiedni stopień przypieczenia.

## **Stek z rostbefu.**

### *Przygotowanie*

Rozgrzej płytę grillową na maksymalną temperaturę. Mięso posmaruj tłuszczem i osól. Grilluj mięso z każdej strony po 2 minuty a następnie przelóż do pieca rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza. Wprowadź w mięso sondę. W zależności od preferowanego stopnia wypieczenia wyjmij stek z pieca w temperaturze:

49'C - 52'C rare

54'C - 56'C medium rare

57'C - 59'C medium

60'C - 62'C medium to well

65'C - well done

### **Truskawki pod koglem moglem amaretto:**

#### *Skład:*

20 truskawek

6 żółtek

4 łyżeczki cukru pudru

50 ml amaretto

#### *Przygotowanie:*

1. Żółtka ubij z cukrem pudrem a gdy piana z nich będzie sztywna dodaj amaretto
2. Truskawki przełóż do żaroodpornej kokilki lub ramekina i przykryj je warstwą kogła mogła
3. Wstaw do piekarnika ustawionego na funkcję turbo grill na 180 stopni i zapiekaj do momentu gdy wierzchnia warstwa zamieni się w biszkopt