

wydanie specjalne

# prestiz

*Smaki Pomorza*

*pyszne przepisy*  
**SZEFÓW KUCHNI**

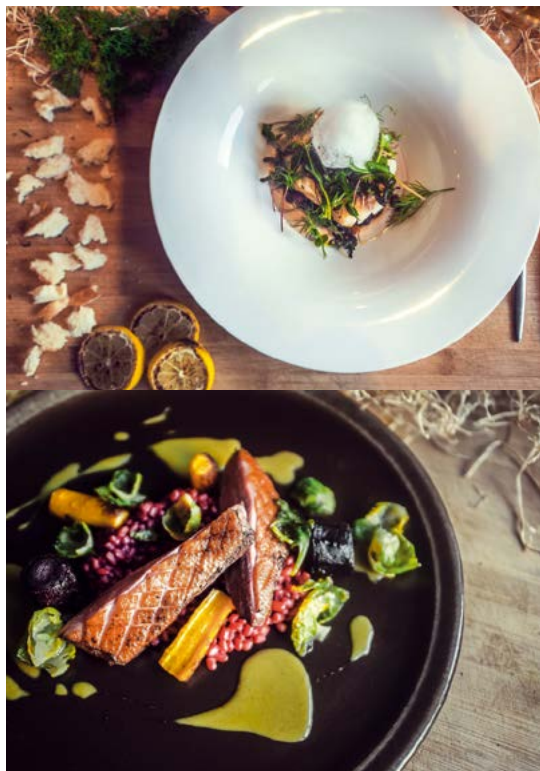
**Z MIŁOŚCI**  
*do słodkości*

**KUCHNIA POLSKA**  
*zapomniane smaki*

**PODRÓŻE**  
*na talerzu*

**MARCIN POPIELARZ**

**W MAGICZNYM ŚWIECIE  
BIAŁEGO KRÓLIKA**



# PROJEKT36



Kuchnia

kreatywna Szefa

Marcina Leszczyńskiego

Najbardziej kameralna

restauracja w Sopocie

Przeżyj z nami kulinarną  
przygodę!



WWW.PROJEKT36.PL  
UL. OBROŃCÓW WESTERPLATTE 36A, Sopot  
TEL. 512 540 300

**JEDYNA RESTAURACJA  
NA POMORZU SERWUJĄCA MAKARON  
Z KRAŻKA PARMEZANU**

**DOMOWE MAKARONY  
CHLEB WŁASNEGO WYPIEKU  
ŚNIADANIA / LUNCHE / KOLACJE / WINO**

**AUTORSKA KUCHNIA  
BY KAMIL SADOWSKI**

**RESTAURACJA PRZYSTANEK ORŁOWO,  
AL. ZWYCIĘSTWA 237/3, GDYNIA (NOWE ORŁOWO)  
TEL. 58 670 40 41**



# SPIS TREŚCI

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| 6  | MARCIN POPIELARZ<br>SMAK POWSTAJE W WYOBRAŹNI      |
| 12 | ZAPOMNIANE SMAKI KUCHNI POLSKIEJ                   |
| 16 | HITY KUCHNI WŁOSKIEJ                               |
| 18 | PODRÓŻE NA TALERZU                                 |
| 22 | STEKI - UCZTA DLA ZMYŚŁÓW                          |
| 24 | RYBNA MAPA TRÓJMIASTA                              |
| 26 | RYBY I OWOCE MORZA- FAKTY I MITY                   |
| 28 | GRZANIEC NA ZIMNE WIECZORY                         |
| 30 | Z MIŁOŚCI DO SŁODKOŚCI                             |
| 34 | KUCHNIA SZEFA KUCHNI:<br>PRZEMYSŁAW LANGOWSKI      |
| 36 | KUCHNIA SZEFA KUCHNI<br>PAWEŁ STAWICKI             |
| 37 | PWYKWINTNA KASZUBSZCZYŻNA                          |
| 48 | PIWA Z BRODĄ                                       |
| 49 | ALEPIWA                                            |
| 50 | 6 NAJCZĘŚCIEJ KUPOWANYCH<br>BURGERÓW W TRÓJMIEŚCIE |

## PRZEPISY KULINARNE

|    |                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | BARSZCZ Z HIBISKUSA                                                          |
| 39 | STAROPOLSKI GOŁĄBEK<br>W NOWOCZESNYM WYDANIU                                 |
| 40 | ŚWIĄTECZNY KARP Z KAPUSTĄ I SOSEM<br>Z SUSZONYCH GRZYBÓW                     |
| 41 | TROĆ FIORDOWA I PUREE<br>Z CZERWONEJ KAPUSTY                                 |
| 42 | SANDACZ Z BOROWIKAMI I CZARNYM RYŻEM<br>NA POTRAWCE Z PORA I SZYJEK RAKOWYCH |
| 44 | SANDACZ Z BOROWIKAMI I CZARNYM RYŻEM<br>NA POTRAWCE Z PORA I SZYJEK RAKOWYCH |
| 46 | USZKA Z KACZKĄ, KORZENIOWE<br>WARZYWA, SOS KARDAMONOWY                       |
| 47 | ŚWIĄTECZNA STRUCLA Z JABŁKAMI                                                |



6

Fot. Krzysztof Nowosielski



28

wydanie specjalne  
**prestiz**  
*Smaki Pomorza*

Szef projektu: Karol Kacperski  
Redaktor wydania: Milena Śmielek  
Skład tekstu: Konrad Rószkowski  
Zespół redakcyjny: Klaudia Krause, Agata Rudnik, Matylda Promień, Milena Śmielek, Natalia Dawszewska, Marta Jaszczerska

Wydawca: Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o.  
Aleja Niepodległości 735/4, Sopot  
Prezes: Michał Stankiewicz  
Wiceprezes: Jakub Jakubowski

Dział Reklama:  
Krzysztof Nowosielski, tel.: 533 200 779  
Karol Kacperski, tel.: 796 023 368  
Marta Blendowska, tel.: 791 971 399



restaurante  
mexicano pequeño



tako make  
me happy



cały meksyk w twoim !!  
domu lub biurze

zamów dostawę online na [www.takogdynia.pl](http://www.takogdynia.pl)  
lub pod nr tel. 575 131 212

i odbieraj prezenty

GDYNIA

ul. Świętojańska 21







*Marcin Popielarz*

# SMAK POWSTAJE W WYOBRAŹNI

AUTOR: KLAUDIA KRAUSE / FOTO: JOANNA OGÓREK

Jest takie miejsce, gdzie rzeczywistość styka się z magią... nawet na talerzu. Biały Królik, bo o nim mowa, jest jedną z bardziej tajemniczych restauracji w Trójmieście. Choć wystrój rodem z „Alicji w krainie czarów” robi wrażenie, to jednak uwagę skrada wyszukane, czarujące zmysły menu, które idealnie komponuje się z bajkowym otoczeniem. O swojej kuchni, inspiracjach, najbardziej nieoczywistych połączeniach kulinarnych, o zamiłowaniu do polskiej kuchni i nowoczesnym podejściu do gotowania opowiada Marcin Popielarz - szef kuchni, który zdobywał doświadczenie m.in. w londyńskim Social Eating czy Maaemo w Oslo.

**B**ajkowa aranżacja to pierwszy aspekt, który zwraca uwagę. Każdy detal, szczegół, element wystroju przywodzi na myśl magiczne, pełne iluzji i czarów dzieło Charlesa Dodgsona. Połączenie elegancji, estetyki z odrobiną szaleństwa znajdziemy też w kuchni?

Wbrew pozorom, jeśli chodzi o smak to nasza kuchnia jest prosta i zrównoważona. Proponujemy smaki, które lubi każdy, smaki dzieciństwa w innej odsłonie. Wydaje mi się, że nie serwujemy kuchni pompatycznej, bo ta jest wtedy, gdy musimy zastanawiać się, co znajduje się na talerzu. U nas każdy dostanie posiłek, który będzie mu smakował, każdy znajdzie tu swój balans smakowy.

**Jednak cały kompleks sprawia wrażenie, że zwykły przechodzień raczej może się bać tej ekskluzywności.**

Prawda jest taka, że Biały Królik to miejsce dla nieprzeciętnych osób, to nie jest miejsce dla każdego. Zarówno oferta restauracyjna, jak i hotelowa jest specyficzna. Gdy goście przychodzą do nas, chcą dostać jakość, a nie ilość.

**Skoro jest specyficzna to czym różni się od tego, co proponują inne dobre i popularne miejsca na kulinarnej mapie Polski?**

Czym się wyróżnia? Kuchnia wyróżnia się przede wszystkim kreatywnością i bogactwem formy. Nie stawiamy tylko na wizualność dań. Łączymy ze sobą smak, ale tak naprawdę zamykamy się w ideologii tego, że wykorzystujemy produkty głęboko zakorzenione w naszej kulturze i łączymy je w nowy, niespotykany dotąd sposób. Wiele osób mówi, że nasze dania są autorskie – są o tyle autorskie, że wymyśliłyśmy nasze własne receptury. Receptury te powielane są przez inne restauracje i uważam,

że to bardzo nas wyróżnia na tle innych restauracji w Trójmieście. Nie traktuję tego w żaden negatywny sposób, a raczej utwierdzam się w przekonaniu dobrej jakości we własnym wykonaniu.

**Inspirujecie się kuchnią regionalną?**

Nie powiedziałbym, że regionalną, bardziej polską, ponieważ nie zamykamy się tylko i wyłącznie w danym regionie.

**A kaszubskie i kociewskie smaki?**

Pochodzę z Żuław i automatycznie przelewa się to na sposób gotowania, jednak z umiarem. Zarówno mama, jak i babcia bardzo dobrze gotowały. To zawsze było kreatywne, bo często gotowały z tego, co miały, a więc z kilku produktów. Taką filozofię przejąłem - wybieram kilka produktów i tworzę z nich nowe smaki. Można tę kuchnię nazwać regionalną ewentualnie w ramach tego czegoś doświadczyliśmy w życiu. Idealnym przykładem jest prosty barszcz z hibiskusa gotowany na wędzonych kościach ciętych. Barszcz jest u nas zakorzeniony, ale dlaczego by nie skorzystać z róży, która tak samo barwi, daje taki sam kwaskowy posmak jak buraki?

**Skąd czerpiesz inspiracje? Bo ta róża...**

Każdy się kimś inspirować, tylko tu tak naprawdę chodzi o to żeby się inspirować, a nie powielać. Pracowałem z wieloma wybitnymi szefami w Wielkiej Brytanii i Norwegii, wyniosłem od nich bardzo duży bagaż doświadczeń. Najważniejsze jest to, żeby czerpać z takiej codziennej pracy, zbierać nawyki. Mnie zawsze najbardziej inspirowała ciężka praca ludzi, którzy doszli do dwóch lub trzech gwiazdek Michelin.

### Mówiłeś, że sprowadzacie lokalne produkty.

Produkt regionalny dla nas jest bodźcem, stawiamy go zazwyczaj pośrodku wizji dania. Ryby pochodzą z lokalnej hodowli w Kleszczewie. Sery to wyroby regionalnych producentów takich jak Osada Burego Misia i Kaszubska Koza, a grzyby zbierane są w Borach Tucholskich. W okresie letnim opieramy się na naszej farmie, która znajduje się w mojej wsi rodzinnej w gminie Stegna. A od maja przyszłego roku, tu za oknem, będziemy mieli około 10 arów ziemi, która będzie obsadzona dla nas ziołami i warzywami. Stawiamy na samowystarczalność.

### Jak w dwóch zdaniach opisałbyś kuchnię, której jesteś twórcą?

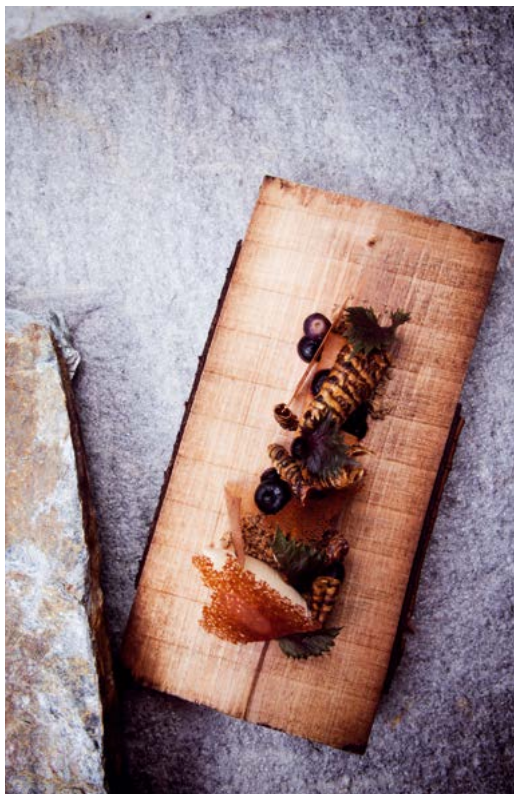
Kuchnia kreatywna – tak bym to określił. Bardzo często powtarzają się opinie, że goście są zaskoczeni samym łączeniem smaków. Nie przypuszczają, że dorsz z tak prostymi składnikami jakim jest olej z kopru i pianka z maślanej, może tak smakować i tak głęboko przypominać nasze smaki wyniesione z dzieciństwa. To nasz tzw. signature dish, specjalność, która jest z nami od początku. Dążymy do tego, aby stworzyć idealną grupę dań, których nie będziemy zmieniać, tylko którymi będziemy w pewien sposób rotować.

### A najbardziej nieoczywiste duety kulinarne, które udało ci się połączyć?

Dużo takich było (śmiech). Na przykład lody z pędów młodego świerku, to był hit. To akurat wzięło się z mojej przygody w Norwegii, zawsze w czwartki jeździłem zbierać pędy świerkowe dla mojego szefa kuchni, on robił z tego taki odczyn i podawał to do langustynki. U nas na dwa pojemniki lodów trzeba było nazbierać ze 3 kilogramy tych pędów. Jak wrzuciłem ten deser do karty to myślałem, że od razu będzie trzeba go usunąć, myliłem się, więc prawdopodobnie wróci też w przyszłym roku. Muszę też wspomnieć o ketchupie z derenia. Dereń to taka polska oliwka, coś co nazywa się psią borówką. Przypomina to oliwki, ale jest czerwone. My dereń łączymy z ogonami wołowymi.

### Ciekawie! Co koniecznie trzeba spróbować będąc w Białym Króliku?

Nigdy nie stawiam na poszczególne dania, dla mnie liczy się cała grupa, całe menu. Mamy lunch połączony z menu degustacyjnym, sześciodaniowym. O godzinie 17:30 rozpoczynamy grupę 12 dań, z których wybiera się 4, 6 lub 8 dań. Na podstawie jednej listy karty gość tak naprawdę tworzy swoje własne menu degustacyjne. My zazwyczaj dodajemy od siebie trzy dania, jednym z nich jest amuse-bouche, która różni się tym od „zwykłej” przystawki, że gość nie wybiera jej sobie z menu, tylko jest ona z góry ustalonym poczęstunkiem. Tak naprawdę przez cały dzień produkujemy tylko i wyłącznie tę konkretną kartę, na którą pracuje sześciu kucharzy. Liczy się cała receptura i atmosfera, którą kreujemy. Jeśli chodzi o tasting menu, to jest to formuła, którą mocno dopieściliśmy w tym roku i która na pewno z nami zostanie na kilka najbliższych lat. Oczywiście nie w tej samej formie – nasze propozycje zmieniają się co miesiąc.





**W takim miejscu liczę, że desery będą absolutnie boskie i oryginalne... Co proponujecie? Żegnajcie suflety czekoladowe, creme brulee i bezy!**

Desery to nasz najlepszy atut. Do nich przywiązujemy największą uwagę, ale tylko dlatego, że właśnie w deserze można posunąć się o ten krok dalej. Czasami robimy desery z warzyw, liczy się kompozycja, wygląd, ale przede wszystkim smak. Można tu przywołać deser z bobem tonka. Jest to rodzaj bobu, który sam w sobie jest potwornie gorzki, nie nadaje się do jedzenia, jest składnikiem typowo aromatycznym. Podczas karmelizowania uwalnia bardzo dużo składników zapachowych, które bardziej działają na powonienie niż na smak. Aromatyzowaliśmy nim podstawowe lody na spalonym karmelu i mówiąc szczerze – to są najlepsze lody jakie w życiu jadłem.

**I do wszystkiego dobieracie odpowiednie trunki?**

W tej chwili nasza karta win składa się z prawie stu różnych etykiet. Współpracujemy z 10, czasem 12 różnymi importerami, zależy to często od smaku pojedynczego dania. Zdarza się tak, że po spróbowaniu dania nie jesteśmy w stanie wybrać konkretnego wina z naszej karty, pomimo tego, że jest spora, wtedy staramy się doszukiwać jeszcze innych smaków, innego wina. Sprowadzamy tak naprawdę wina z całego świata. Oprócz tego bardzo często na koniec posiłku podajemy też nalewki naszej produkcji, które bardzo fajnie współgrają z końcowym akcentem ja-

kim jest petit fours, czyli słodkie niespodzianki produkowane przez naszą cukiernię.

**„Podążaj za Białym Królikiem” tak nazywa się wasze menu degustacyjne. Każdy detal jest szczegółowo dopracowany.**

Zgadza się, Alicja w krainie czarów jest tu obecna niemal na każdym kroku. Sama nazwa restauracji też jest nawiązaniem do motywu z bajki. Ludzie, którzy nas odwiedzają są nastawieni, że przychodzą do jakiejś magicznej krainy i co najważniejsze tę magię odnajdują też w naszych daniach. Nigdy nie chciałem robić kuchni typowo pałacowej, ani hotelowej, dlatego cieszę się, że mam szansę pracować w tak nieprzeciętnym miejscu. Nasze menu nie jest elastyczne, i myślę, że w dużej mierze przez to, że od początku narzucało coś gościom, po półtora roku funkcjonowania restauracji znaleźliśmy się w gronie najlepszych restauracji w Polsce.

**Apropoz nagrody... dwie czapki przyznane przez prestiżowy przewodnik Gault&Millau Polska to duży sukces jak na tak młodą restaurację i trójmiejską konkurencję!**

Jak na stosunkowo krótki czas, nie mogę zaprzeczyć. Po kilku miesiącach istnienia uważam, że to bardzo duży sukces. Kontynuujemy tą pracę, Gault&Millau nie jest naszym celem, staramy się wybiegać się dalej. Gault&Millau i Michelin to dwa różne światy, my raczej staramy się kierować ku temu drugiemu. Jeśli w trójmieście pojawiłby się przewodnik Michelin to chcielibyśmy tam być.







W przyszłym roku będziemy starali się też o Relais & Châteaux - jest to francuski związek zamków i zespołów pałacowych, który zrzesza w sobie około 300 gwiazdek Michelin.

**Jesteśmy teraz poza nawiasem miejskiej tkanki, nie ma tu tłumów jak na Monciaku, to jest chyba duży plus tego miejsca?**

To jest bardzo duży plus. Właśnie dlatego możemy robić to, co robimy i chyba właśnie dlatego przychodzą tu określone typy ludzi. Ozory gęsie, kacze serca, policzki wołowe czy świńska głowa – wiele restauracji nie odważyłoby się tego podać, a my mamy taką furtkę, bo to jest takie miejsce, w którym dobrze przyrządzona świńska głowa może kosztować tyle ile polędwica w innym miejscu.

**Bardziej na spotkanie biznesowe, rodzinny obiad czy randkę?**

U nas panują pewne zasady. Przychodzą tu goście, którzy oczekują od nas komfortu i wysokiego standardu, my starając się im to zapewnić, zazwyczaj unikamy menu dziecięcego. Nie pozwalamy na wprowadzanie zwierząt do restauracji. Staramy się uszanować oczekiwania gości, pozwolić im spędzić ten czas w ciszy i spokoju. Jeśli przyjdzie rodzina z dzieckiem, to zazwyczaj usadzamy ją na osobnej sali dla jej i innych wygody. Są w Trójmieście ekskluzywne restauracje, są restauracje włoskie, są też te typowo rodzinne, w których znajduje

się kącik dla dzieci, więc nie wrzucamy wszystkiego do jednego worka. Niech każdy robi, to co chce, bo dla każdego przecież jest miejsce. U nas po prostu nastawiamy się na maksymalny komfort każdego gościa i chciałbym żeby takich restauracji było coraz więcej, bo to świadczy także o kulturze danego narodu.

**Zgodzisz się ze stwierdzeniem, że „Smak powstaje w wyobraźni”?**

Zazwyczaj nie robię próbek dań, bo wiem jak to będzie smakowało. Jak zdobywałem doświadczenie wyróżniało mnie to, że po prostu miałem ten dar, wiedziałem jak dane połączenie będzie finalnie smakowało. Wszyscy myśleli, że czymś się inspirowałem, gdzieś czytałem, a ja po prostu tak miałem.

**Można to chyba nazwać kucharską intuicją...**

Chyba tak... Smak zawsze można dograć, mamy podstawowe składniki przy sobie – sól, cukier, syrop, a tak naprawdę najbardziej liczą się aromaty i sposób w jaki doszło się do danego smaku. W zasadzie mogłoby nawet nie być menu, to jest mój kolejny plan. Tak jak jest w najlepszych restauracjach na świecie – gość przychodzi i siada w przekonaniu, że zje coś bardzo dobrego, nawet jeśli to będzie rzecz, której zazwyczaj nie jada. Póki co jesteśmy jeszcze na takiej stopie rozwoju, że nie możemy tego zrobić, ale niedługo kto wie...

**Serdecznie tego życzymy!**



## WINNY ŚWIAT BIAŁEGO KRÓLIKA

O kartę win w restauracji Biały Królik dba Krzysztof Grycner, utalentowany sommelier, absolwent londyńskiej szkoły WSET (Wine & Spirit Education Trust), oferującej flagowe kursy sommelierskie, będącej aktualnie największą placówką tego typu na świecie.

**P**ierwiastkiem, który dopełnia kuchnię Białego Królika jest wino, a konkretnie wine pairing. Na czym polega?

Wine pairing polega na łączeniu (dopasowywaniu) konkretnego wina do dania bądź na odwrót, czyli dania do konkretnego wina. A dokładniej, chodzi o analizę smakową oraz zapachową potrawy i znalezienie wina, które będzie do niej pasować. Właściwie dobrany trunek w połączeniu z daniem sprawi, że ogół wrażeń będzie jeszcze lepszy. Nie znaczy to oczywiście, że bez wina sama potrawa nas nie zachwyci. Niemniej właściwie dobrane wino wydobędzie z niej to co ukryte i przeniesie nas na inny wymiar doświadczeń.

**Ze wine paringiem mamy do czynienia już w większości restauracji. Dlaczego u was jest wyjątkowo?**

Wyjątkowość naszego wine pairingu wynika przede

wszystkim z wyjątkowości propozycji kulinarnych naszej restauracji. Marcin Popielarz jest bardzo kreatywnym szefem kuchni, który słynie z niekonwencjonalnych połączeń smakowych. Istotą naszego wine pairingu są właśnie niecodzienne zestawienia apelujące do różnych zmysłów. W niewielu miejscach można na przykład spróbować rekomendowanego wina do świńskiej głowizny bądź kaczych serc.

**Czym kierujesz się przy wyborze wina, marką, czy może krajem pochodzenia?**

Degustując dania, często szukamy konkretnego charakteru czy też stylu wina. To z kolei prowadzi nas do odpowiedniego szczepu, kraju czy też regionu produkcji. Idąc dalej, już w tym na tym zawężonym polu, wybieramy dobrego producenta. Jednak finalnie to smak, którego szukamy ma największe znaczenie, to on definiuje nasze potrzeby i wytycza drogę poszukiwań.





# ZAPOMNIANE SMAKI KUCHNI POLSKIEJ

AUTOR: MARTA JASZCZERSKA

Dania z ryb, drobiu, dzikiego ptactwa i cielęciny w otoczeniu zaskakujących połączeń przypraw i aromatów to kwintesencja kuchni staropolskiej. Bogactwo smaków, z którego korzysta coraz więcej trójmiejskich szefów kuchni.

**J**eśli kuchnia staropolska kojarzy nam się z kalorycznością i niezdrowymi, ociekającymi tłuszczem mącznymi potrawami oraz staroświeckimi, ciężkimi zupami, to jesteśmy w dużym błędzie. Stanisław Czarniecki, autor pierwszej polskiej książki kucharskiej z 1682 roku i jednocześnie kucharz książąt Lubomirskich udowodnił, że ówczesna kuchnia była bardzo różnorodna. Opierała się głównie na gotowanych rybach, cielęcinie, gotowanym oraz duszonym drobiu i dzikim ptactwie, a rzadziej na innych mięsach.



Restauracja Polskie Smaki - smażony sandacz z gołąbkami z kapusty z soczewicą

foto: Karol Kacperski

Do smaku staropolscy kucharze chętnie dodawali pieprz, cynamon, gałkę muszkatołową, szafran, goździki, imbir, kurkumę, a także ocet winny, sok z cytryny i limonki, rodzynki i inne suszone i świeże owoce oraz warzywa. Staropolska kuchnia odważnie łączyła smaki. Była przede wszystkim smaczna i ciekawa, a nie tłusta i nudna. Warto więc walczyć z tym stereotypem z najprzyjemniejszy sposób, czyli przekonując się na własnym podniebieniu. W Trójmieście znajdziemy kilka miejsc, które można w tym celu odwiedzić.

## CAFE POLSKIE SMAKI

Jak sama nazwa wskazuje w tej restauracji mieszczącej się w sopockim Sheratonie, odnajdziemy prawdziwe polskie smaki. Szef kuchni, Krystian Szidel proponuje polsko - kaszubskie dania, których sekretem jest połączenie wyjątkowych receptur z regionalnymi produktami. Możemy spróbować m.in. śledzia marynowanego w cytrynie i occie jabłkowym, z sałatką z piklowanego ogórka, tatar z troci bałtyckiej z marynowanymi opieńkami, czerwoną cebulą i jajkiem przepiórczym, wędzoną domowym sposobem pierś z kaczki z konfiturą z owoców leśnych, a także smażonego sandacza, z gołąbkami z kapusty z soczewicą, z szalotkami z tymiankiem, z karmelizowanymi rzodkiewkami i sosem rakowym.

## RESTAURACJA GOLDWASSER

Kolejną restauracją, która również oferuje polską i kaszubską kuchnię jest znajdujący się w centrum Gdańska Goldwasser. Tu zjemy sezonowe specjały prosto z Bałtyku, takie jak łosoś, flądra czy turbot, a także kaczki i gęsi z naturalnego chowu oraz kaszubskie ziemniaki, jaja i sery, a to wszystko w towarzystwie ziół i warzyw z własnego ogrodu.

## TŁUSTA KACZKA

Wyjątkowa restauracja serwująca najszlachetniejsze dania polskiej kuchni, pod czujnym okiem szefa kuchni Pawła Kwitniowskiego. Niepowtarzalny klimat miejsca tworzą aromat pieczonej kaczki, zioła staropolskie i świeżo wypiekany chleb z pieca w połączeniu z zapachem palonego drzewa w kominku i dźwiękami fortepianu. Tu najbardziej wymagających miłośników zapomnianych smaków i zapachów zadowoli kaczka nadziewana jabłkami, czosnkiem i majerankiem, podana z zasmażanymi ziemniakami, modrą kapustą duszoną w winie z rodzynkami oraz z sosem żurawinowo - porzeczkowym; ozory cielęce na sosie chrzanowo - miodowym, z fondantami ziemniaczanymi i glazurowanymi w miodzie młodymi burakami czy żeberka jagnięce z frytkami stekowymi, grillowanym kabaczkim i pasternakiem oraz sosem rozmarynowo - cytrynowym.



W restauracji Magiel zjemy policzki wołowe z kaszą pęczak

## POLSKA MELODIA

Bazując na tradycyjnych polskich recepturach restauracja gwarantuje potrawy z melodyjnym polotem i polskimi szlagierami w tle. Możemy więc spróbować kaczki pieczonej z sosem malinowym, ziemniakami gotowanymi i modrą kapustą, pierogi z cielęciną i okrasą lub sosem kurkowym, sandacza gotowanego na parze i podawanego z sosem kurkowym oraz gotowanymi warzywami i ziemniakami.

## RESTAURACJA MAGIEL

Restauracja mieści się w hotelu Almond w Gdańsku. Miejsce, które niegdyś było pralnią garnizonową, dziś tętni zapachami, aromatami i smakami. Szef Kuchni Przemysław Langowski ceni sobie prostotę i tradycję, stąd takie dania jak łosoś z marynowanym burakiem, suszonym arbuзем, limonką, pieprzem, miodem, marynowaną cebulą oraz oliwkowym pudrem, ogon wołowy, policzki wołowe z kaszą pęczak, pietruszkowym pesto, marchwią, szczawiem i masłem, czy steki z polędwicy ze słoniną, grillowanymi pieczarkami, młodym szpinakiem, pieprzem marynowanym demi-glace i pudrem z buraka.

## RESTAURACJA METAMORFOZA

Metamorfoza to filozofia kuchni bazującej na regionalnych produktach z własnej hodowli w nowoczesnym wydaniu opartym na naukowych osiągnięciach. Brzmi zachęcająco? To tak samo jak sandacz z pigwą i czarnym czosnkiem, czy knedle z jabłkiem i rumiankiem, czyli niektóre z pozycji niezwykłego menu szefa kuchni Adriana Klonowskiego

## RESTAURACJA PASJAMI

Menu restauracji Pasjami w sopockim hotelu Rezydent to odzwierciedlenie pasji i kunsztu szefa kuchni Rafała Doczyka, dla którego kuchnia staropolska to skarbnica wiedzy i pomysłów. Śledź bałtycki marynowany w zalewie wiśniowej podany z szalotkami oraz oliwą limonową, kaczka pieczona po sopocku, serwowana z karmelizowanymi jabłkami, sosem śliwkowym i złocistymi kopytkami czy domowe pierogi z kurkami i sosem z pora podbijają najbardziej wymagające kubki smakowe.

## GDAŃSKI BOWKE

Odwiedzając ten lokal, znajdujący się w samym sercu Gdańska poczuć portowy klimat sprzed 200 lat i niepowtarzalne polskie smaki. Każdego dnia kucharze restauracji Gdański Bowke wypiekają rumiany chleb i lepią aromatyczne pierogi. Z tradycyjnych polskich przystawek Gdański Bowke może się pochwalić bigosem "Gdańskiej Mieszczy" z wieloma rodzajami mięs. Goście chwalą także raki w białym winie oraz gdańską kaszanke na chutney z czerwonej cebuli i karmelizowanych jabłkach. Pasztety z dzika i borowika z nutą likieru Machandel czy z kaczki ze śliwowicą, grillowana pierś z kurczaka z sosem wiśniowym oraz puree ziemniaczanym, a także marynowana polędwica wołowa z aromatycznym sosem winnym, pieczonymi ziemniakami oraz warzywami z patelni, to tylko niektóre z propozycji.

## MARIASZEK

Połączenie nowoczesności z tradycją, to dewiza restauracji zlokalizowanej w gdyńskim Orłowie. Czy znajdziemy tu więc zapomniane smaki polskiej kuchni?

Jak najbardziej. Parfait z kaczych wątrobek z marynowanymi grzybami i konfiturą morelową, pikantny krem z dyni z chili i cynamonem, okoń morski z brukselką i sosem krewetkowym, a także pierś z kaczki sous vide z chutney żurawinowym i piklowaną dynią powinny ukontentować podniebienia najbardziej wymagających gości.

## LATAJĄCY HOLENDER

Znajdująca się na gdańskim Śródmieściu restauracja specjalizuje się poza kuchnią międzynarodową, również w kuchni polskiej. Można więc tu skosztować m.in. kaczki po polsku na czerwonej kapuście, z kluskami śląskimi, jabłkiem pieczonym w cieście francuskim z karmelem i sosem pomarańczowo-żurawinowym, czy pierogów z dzikiem serwowanych z okrasą cebulowo-borowikową.

## BROVARNIA

Lokal mieszczący się nad brzegiem Motławy w historycznym spichlerzu, przyciąga nie tylko możliwością spróbowania piw warzonych na miejscu, ale także tradycyjnej i regionalnej kuchni polskiej. Miodowa golonka pieczona w piwie z sosem z wędzonych jabłek, z zasmażaną kapustą i musztardowym puree, pierś z przepiórki sous-vide w oliwie truflowej z karmelizowaną cykorią, buraczkami i puree z wędzonych jabłek, czy pikantny krem z pieczonej dyni w przyprawach gdańskich kupców to tylko niektóre z propozycji restauracji, mające na celu przypomnienie o tym jak pyszna i różnorodna jest polska kuchnia.

## RESTAURACJA KUBICKI

To najstarsza restauracja w Gdańsku. Poszukiwacze zapomnianych smaków powinni skosztować wątróbki



Szafarnia 10 słynie z sięgania do kulinarnych tradycji

fot. Karol Kacperski

indyjczy z piernikiem, flambirowanej koniakiem, gdańskiego risotto z kaszy pęczak, borowików i szyjek rakowych, a także sandacza smażonego z ratatouille warzywnym na fasoli. Szef kuchni poleca także schab gdański z kapustą i ziemniakami, polędwicę z dzika w sosie piernikowym i kaczkę na kapuście czerwonej w sosie żurawinowym.

## RESTAURACJA GDAŃSKA

Idąc tropem polskiej kuchni regionalnej, warto zagłębić się w historię kuchni starogdańskiej i przysmaków opartych na starych gdańskich recepturach oraz regionalnych składnikach. Idealnym miejscem do skosztowania prawdziwych dań wywodzących się z tradycji regionu będzie restauracja Gdańska znajdująca się przy ul. Świętego Ducha. Wnętrze lokalu zaaranżowane jest na styl XVII – wiecznego Gdańska, szczególną atrakcją są modele okrętów i miniaturowe przybliżające gościom atmosferę i życie w Gdańsku sprzed trzystu lat. Jako swoją specjalność Restauracja Gdańska poleca między innymi zupę borowikową po gdańsku, pieczony filet z gęsi z sosem żurawinowym i flambirowane naleśniki nadziewane jabłkami. W lokalu serwowany jest również gdański Goldwasser.

## SZAFARNIA 10

Na koniec zaglądamy do Szafarni 10. Szef kuchni Grzegorz Labuda dba o kulinarną tradycję Polski i naszego regionu, co znajduje odzwierciedlenie w menu. Znajdziemy tutaj tak popularne wieki temu podroby, m.in. kacze języki, uszy wieprzowe, ozorki, policzki wołowe. Do dawnych kulinarnych tradycji nawiązuje także comber z dzika w towarzystwie czarnego bzu z krokietem orkiszowym, burakami marynowanymi z kasztanami. Zjemy tutaj także pyszną czerninę, zupę ogonową na wołowinie, tatar z kaczki i tatar z sarny.



Paszтет z dzika zjemy m.in. w restauracji Gdański Bowke



# Gęsina w roli głównej 28.10 – 04.12

Restauracja Hotel Gdańsk  
Ul. Szafarnia 9  
80-755 Gdańsk  
tel. 48 58 320 19 70  
informacja@brovarnia.pl

Brovarnia i Restauracja Hotelu Gdańsk zapraszają  
na wyjątkową odsłonę jesiennego menu, a w tym dania:

**Tartę dyniową**

**Kaszotto z gęsiną confit**

**Konfitowany udziec z gęsi rozmarynowej**

**Biskopt z dynią, rumem, mascarpone i migdałami**

**Faszerowaną gęś rozmarynową  
serwowaną w całości\***

\*Danie na specjalne zamówienie



# HITY KUCHNI WŁOSKIEJ

AUTOR: NATALIA DAWSZEWSKA

Mi Amore! Niejeden smakosz miałby ochotę na tak emocjonalne wyznanie, po prawdziwej włoskiej uczcie. Włosi szczycą się najbardziej popularną kuchnią świata, która podbiła kubki smakowe całego świata. Sekret gastronomicznej wirtuozerii tkwi między innymi w prostocie i świeżości wykorzystywanych składników. Wiedzą o tym doskonale trójmiejscy restauratorzy. Zapraszamy na spacer szlakiem włoskich specjalistów w Trójmieście.

**W**łoska natura i styl życia owiane są legendą i jedną w swoim rodzaju otoczką. Według Włochów, nie ma miłości do jedzenia bez gościnności. Ta doktryna bliska jest sopockiej restauracji Amici.

## WŁOSKA GOŚCINNOŚĆ W AMICI

Miejsce to zostało stworzone dzięki fascynacji włoskimi smakami. W kuchni królują produkty rodem ze słonecznej Italii. Atmosfera sprzyja, panuje gościnna aura i biesiadny klimat. Przy suto zastawionym stole i lampce dobrego wina można oddać się prawdziwej uczcie. Włoską ucztę warto zacząć od tradycyjnych przystawek, jak np. zapiekana figa z kozim serem, podana z szynką parmeńską czy carpaccio z ośmiornicy lub wołowiny.

W Amici wart spróbowania jest każdy punkt menu, lecz warto oddać się męczącej pokusie i skosztować makaronów. Tagliatelle al pesto pokusi nasze podniebienie świeżą bazylią, suszonymi pomidorami, orzeszkami pini, aromatycznym parmezanem. Nasze serca skradło też Fettuccine con gamberi, czyli makaron w kształcie wstążek z krewetkami, cukinią, rukolą, a wszystko w towarzystwie oliwy z oliwek i pysznego parmezanu. W menu znajdziemy też flagowe dania, takie jak znana i lubiana lasagne alla bolognese, czy pikatny tokański krem pomidorowy.

## CARBONARA W PRZYSTANKU ORŁOWO

Z Sopotu przenosimy się do Gdyni. Konkretnie do Przystanku Orłowo. Gdyńska restauracja stworzona została wedle idei „jesteś tym co jesz” oraz miłością do podróży na południowe krańce Europy. Kuchnia jest otwarta, dzięki czemu możemy podejrzeć przygotowywane dla nas danie. W Przystanku Orłowo z pewnością zetkniemy się z prawdziwą włoską kuchnią, która w tym miesiącu zaklęta jest w klasycznej carbonarze podawanej w parmezanie.

Nietypowe jest podanie, ponieważ serwowana w wydłużonej połówce parmezanu, zadziwia formą. Ser wcze-



Pasta Miasta w Gdyni

niej jest specjalnie drażony, po czym zostaje skropiony Metaxą i podpalony. W specjalnie wyciętym wcześniej, włoskim serze przygotowuje się carbonare. Baza to domowa pasta, która jest tworzona przez kucharza na miejscu. Własnoręcznie wyrobiony makaron, to sprawa priorytetowa, jeśli chodzi o prawdziwy włoski smak.

## ŚWIEŻO I PYSZNIE W COZZI

Tak zachęca Cozzi Ristorante w Gdyni, która oferuje klasyczne włoskie dania. Tutaj kucharze dają upust swoim kulinarnym fantazjom. Pieczywo własnego wypieku, świeże makarony, prawdziwa włoska pizza, doskonałe mięsa, świeże owoce morza. To wszystko znajdziecie w Cozzi Ristorante. Dopelnieniem i odrobiną szaleństwa Cozzi są specjalne dania inspirowane włoską kuchnią.

Na dobry początek zupa rybna z owocami morza - zuppa di pesce i bruschetta pomodoro (gorące pieczywo z pomidorami, bazylią, czerwoną cebulą, czosnkiem i rukolą zawsze brzmi i smakuje dobrze). Przychodzi pora na pizzę? Wybierać możemy spo-



śród białych (jak np. Napoli z mozzarellą, neapolitańską kielbasą salsiccia i neapolitańskimi friarielli) i czerwonych (m.in. klasyczna Margherita, czy Milano z salami, karczochami, cebulą i tymiankiem).

## ŚWIAT MAKARONÓW

Miłośnicy makaronów swoje podniebienie cieszyć mogą np. intrygującym połączeniem spaghetti chitarra z sosem pomidorowym, boczkiem, chilli i owczym serem pecorino. Szef kuchni poleca także tagliatelle nero frutti di mare – czarne tagliatelle z owocami morza (małże, krewetki Black tiger, kalmary i szyjki rakowe) w aromacie białego wina, czosnku, a wszystko doprawione oliwą extra vergine.

świeżych ziół, przypraw i oliwy extra Vergine. „Mi Amore!” - aż chce się krzyknąć po skosztowaniu dań, które swój wyjątkowy smak zawdzięczają wyselekcjonowanym, oryginalnym składnikom sprowadzonym są ze słonecznej Italii.

W Sempre rozsmakowaliśmy się w owocach morza. Szaszłki z krewetek królewskich, limonki i pomidorów cherry podane na rukoli to prawdziwa rozkosz dla naszych kubków smakowych. Prostotą i bogactwem smaku zachwycają świeże małże w białym winie z dodatkiem czosnku i pietruszki oraz kalmarki „baby” duszone w aromatycznym sosie na bazie pomidorów, wina i czosnku z rukolą, prażonymi orzeszkami pinii i grzankami.



Sempre w Sopocie

fot. Karol Kacperski

Skoro już jesteśmy w Gdyni to warto zajrzeć na ulicę Świętojańską 46, do Pasta Miasta. Jak sama nazwa wskazuje, to królestwo makaronów. Na dodatek wyrabianych na miejscu, na oczach gości. Do ich wyrobu używana jest między innymi specjalna mąka z pszenicy durum. Zjemy tutaj kilka rodzajów makaronu: klasyczne spaghetti, tagliatelle czy rigatoni. W menu znajdziemy również rzadko spotykaną w innych trójmiejskich lokalach polentę, tradycyjną włoską potrawę ludową wyrabianą z zapiekanej kaszki kukurydzianej z dodatkami.

## SEMPRE, SEMPRE...

W głowie dzwięczy od razu piosenka duetu Al Bano i Romina Power. Sempre, trójmiejskim smakoszom kojarzy się przede wszystkim z włoską kuchnią, w najlepszym wydaniu. Trzy pizzerie (Sopot, Gdańsk) oraz dwie restauracje (Gdynia, Sopot) urządzone są w prawdziwie włoskim stylu, bez żadnych kompromisów. Ale bardziej niż wystrój uwiedzie was zapach

## WŁOSKIE ADRESY

W poszukiwaniu prawdziwie włoskich smaków warto czasami odbić nieco od głównych szlaków. Mera Spa Hotel w Sopocie, to nie tylko oaza relaksu, ale również ostoja dobrego smaku. Piecze nad jakości kuchni Pescatore sprawuje włoski szef kuchni, Vittorio di Sora. Czuwa on nad autentycznością oczyszczonych smaków. Tematem przewodnim menu są dania rybne i owoce morza. Wszystko rozgrywa się w otoczeniu kameralnej atmosfery i wspaniałego widoku na Zatokę Gdańską.

Kuchnia włoska silnie zaznaczyła swoją obecność w Trójmieście. Włoskich restauracji jest bez liku, jest w czym wybierać. Inne, polecane przez nas adresy, to w Gdyni: La Vita, Tutta Mia, Monte Verdi, Como, Da Vinci, Vinegre, czy otwarta niedawno wyśmienita pizzeria Francesco. W Gdańsku warto też skierować swoje kroki do Fellini, Bella Italia, La Cucina i restauracji Winne Grono. W Sopocie polecamy Gianni, A Modo Mio, Tesoro, Toscanę, La Vitę i Monte Vino.



# PODRÓŻE NA TALERZU

AUTOR: NATALIA DAWSZEWSKA

**Na koniec świata i jeszcze dalej - jeśli twoje receptory smaków są już znudzone rodzimymi, często wysokokalorycznymi przysmakami, to wiedz, że jest to idealny czas, na rozpoczęcie podróży w najbardziej egzotyczne zakątki kulinarnego świata. I nie musisz wcale wsiadać w samolot, bo ten świat spotkasz w Trójmieście i okolicach.**

**A** może tak szczypta kurkumy, szafranu i kardamonu? To kulinarna wyprawa do Tandoori Love, sopockiego serca Indii. Kuchnia indyjska pobudza zmysły aromatem przypraw, które starannie przygotowywane i mieszane tworzą masale – kompozycję egzotycznych przypraw, przepisanych odpowiednim daniom. Dzięki nim kuchnia indyjska jest niepowtarzalna.

## SERCE INDII W SOPOCIE

W karcie Tandoori Love znajdziemy dania wegetariańskie – ser panner przyrządzany na kilka sposobów, duszony w pomidorowym sosie butter z dodatkiem miodu i kolendry lub z zielonym groszkiem i pikantnym sosem. Jeśli chodzi o dania mięsne, przoduje baranina i kurczak. Daniem godnym polecenia dla prawdziwego mięsożercy jest Tandoori Love Sizzler. To kawałki baraniny, kurczaka i sera panner w jogurtowej marynacie podawanej z miętowym, szpinakowym sosem i masalą. Dania przyrządzane są w tradycyjnym piecu tandoor i w woku przez kucharzy z północnych Indii. Podczas gotowania starają się zachować oryginalne metody przygotowywania posiłków, bo sekret Tandoori Love to receptury zgodne z tradycjami.

## BOGACTWO KUCHNI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

Buongiorno! Bonjour! Καλημέρα! Co łączy „dzień dobry” po włosku, francusku i grecku? Jedzenie! Kuchnia śródziemnomorska to tradycyjne kulinarne łącze, które spaja państwa basenu Morza Śródziemnego. Tereny śródziemnomorskie charakteryzują się słonecznym, łagodnym klimatem oraz żyzną glebą, co nie jest bez znaczenia dla prezentowanych potraw. Królują świeże warzywa, zioła, owoce morza, a ich smak podkreśla oliwa z oliwek. W gastronomiczną podróż kulinarną wzdłuż wybrzeża zabierze nas restauracja Vinegre.

W Gdyni, na dachu Muzeum Marynarki Wojennej, z którego rozchodzi się niezwykle widok na Zatokę Gdańską, pachnie aromatami kuchni śródziemnomorskiej. Kusić tu nas będą mule po tokańsku, podawane w suszonych pomidorach, czosnku, chilli, ziołach, kaparach i winie. Uwieść będzie próbował nas marokański kurczak w glazurze chilli, a życie ośodzi sernik lawendowy z pistacjami. Nie zabraknie fantastycznej atmosfery, zakrapianej najlepszymi winami, która jest nieodłącznym elementem tego regionu.

## BRAZYLIJSKIE SMAKI

Przenieśmy się do Brazylii, największego kraju Ameryki Południowej, w którym natkniemy się na niespotykane w Europie owoce i specyficzne, różnorodne potrawy. Potrawy tamtejszej kuchni przypasują nawet najbardziej wybrednemu smakoszowi, gdyż kuchnia brazylijska charakteryzuje się sporym wachlarzem kombinacji smakowych. Przekonać się o tym możemy odwiedzając Pousadę Kumaki w Bąkowie nieopodal Gdańska. To restauracja brazylijska znajdująca się w kompleksie konno - agroturystycznym, miejsce absolutnie wyjątkowe.

Warto wiedzieć, że w Kumakach dba się ze szczególną starannością, aby każde danie wychodzące z kuchni

Pousada Kumaki





Pousada Kumaki oferuje m.in. churassco

Najpierw specjalnie zamarynowane, a następnie grillowane na mieczach, wszystko w obecności gości. Istne show! Grudzień w Bąkowie zapowiada się smakowicie. Zima w Polsce nie oznacza mrozów na talerzu w Kumachach, a wręcz przeciwnie, bo w Brazylii w tym czasie trwa lato. Dlatego też grudniowa karta będzie lekka i pod znakiem dań z manioku. Warto podczas zimy, udać się w kulinarną egzotyczną podróż, razem z Kumakami.

## PERUWIAŃSKIE KLIMATY

Czas na ostrzejsze klimaty! Czas na Peru! W tej kuchni dominują charakterystyczne gatunki papryki, inne dla każdego regionu kraju. Rocoto, panca, chili oraz limo – to tylko najbardziej popularne gatunki w Europie, w Peru wyróżniamy ich znacznie więcej. Przygodę z pikantną kuchnią peruwiańską warto rozpocząć od spróbowania ceviche, flagowego dania. Są to filety rybne marynowane sokiem z limonki, papryką rocoto, chili, limo.

Całość doprawiona kolendrą i czerwoną cebulą. Dla polskiego podniebienia są to całkiem nowe połączenia, ale warto wyjść poza codzienną rutynę „schabowego z ziemniakami” i próbować nowych smaków. Do dalszych kulinarnych podbojów zachęci nas restauracja La Marea mieszcząca się w Sopocie, która jest trójmiejską kolebką Peru.

## TAJSKIE RARYTASY

Tajlandia to nie tylko turystyczny raj dla osób rządzonych przygodą, ale również wyjątkowe aromaty orientu. Porywają one degustatora w wir eksplozji smaków. Kuchnia tajska zawdzięcza niepowtarzalny charakter świeżym ziołom i kombinacjom pięciu podstawowych smaków, które zawsze przeplatają się w daniu: ostry, kwaśny, słodki, słony oraz gorzki. Do gastronomicznego serca żywiotowej Tajlandii zabierze nas restauracja Thai Thai w Sopocie, której szefuje rodowity Taj, Surachart Urajaroen.

Thai Thai to jedna z najlepszych trójmiejskich restauracji, znana w całej Polsce, a o jej jakości świadczy fakt, że w weekendy ciężko o wolny stół bez wcześniejszej rezerwacji. Pikantna zupa Tom Yam Kung z krewetkami i świeżą kolendrą będzie idealnym wstępem do przygody z orientem. Warto pamiętać, że Tajlandia prezentuje bardzo zróżnicowaną ofertę kulinarną: od delikatnych, aromatycznych smaków do piekielnie ostrych. Z delikatniejszych dla naszego podniebienia dań, warto

dorównywało brazylijskim smakom. Wiąże się to z historią właścicieli. Ona - Polka, on - Brazylijczyk, połączeni wzajemną miłością i małżeńską przysięgą. Z tej kombinacji uczuć polsko - brazylijskich nie tylko narodziły się pociechy państwa Viera Baroza, ale również wspaniałe miejsce na gastronomicznej mapie Polski. W Bąkowie, oazie relaksu, życie płynie wolniej.

## MIĘSNA UCZTA

Gastronomiczna oferta Pousady Kumaki jest bardzo rozbudowana. Koniecznością jest niebiańska uczta „mięsożerców” - churassco, czyli grillowane mięsowa.







Restauracja TAKO w Gdyni

spróbować Pad Thaia - z krewetkami lub kurczakiem, w towarzystwie makaronu ryżowego, tofu i kruszonych orzechów.

## AFRYKA NIE CAŁKIEM DZIKA

Afryka dla Polaków jest wciąż egzotyczna i intrygująca. Zarówno kulturowo, jak i gastronomicznie. W Trójmieście tę dotąd nieznaną kuchnię przybliży nam nasza rodaczka Ewa Malika Szyc - Juchnowicz. Malika urodziła się i wychowała w Algierii. Gotować nauczyli ją Algierczycy. Dziś stara się przenosić smaki Afryki do Polski. W restauracji Malika karta podzielona jest na kategorie mały i duży talerz.

Na małym odnajdziemy m.in. marynowaną paprykę z ognia, humus z baraniną, wątróbkę drobiową ze śliwką i cynamonem oraz bstilla - marokański "posiłek Bogów" z szafranowym kurczakiem w towarzystwie migdałów, jabłka i buraka. Na dużym talerzu znajdziemy m.in. przydymioną kaczkę, wegański Sabih, czyli duszony bakłażan aromatyzowany anyżem i miętą. Zjemy tu także ośmiornicę oraz typowe dla kuchni Maghrebu tajne wegańskie i mięsne, kuskus barani i keftę z grilla.

## ALE MEKSYKI!

Tak, i wcale nie chodzi o słynną już, owianą złą sławą dzielnicę Gdyni, tylko o restaurację Tako mieszczącą się przy ul. Świętojańskiej. Miejsce to jest inspirowane nowoczesnym słow food'em i kuchnią meksykańską. Goście nie tylko wyjdą usatysfakcjonowani kulinarnymi propozycjami, ale również nie będą mieli zawrotu w głowie na widok rachunku. Tako stawia na świeże i stuprocentowe składniki, takie jak hiszpańska kiełbasa chorizo, rudola, ser cheddar, ryby oraz wołowina wysokiej jakości. Restauracja posiada w karcie również dania wegańskie, wegetariańskie oraz bezglutenowe.

Serce gości zabije szybciej po skosztowaniu zupy kurkudzianej z dodatkiem mleka kokosowego i świeżego imbiru. Serwowana jest z popcornem i malinowym chili. W karcie znajdziemy również flagowe przysmaki: quesadillas, burritos i tacos. Wszystko w najróżniejszych kompozycjach, takich jak tortilla nadziewana serem cheddar, kozim serem, kurczakiem i fasolą z dodatkiem pieczonego buraka, dyni, orzechów i rukoli. W Tako można również skosztować oryginalnego meksykańskiego mezcale – czyli meksykańskiej wódki oraz tequili.

Zima to czas, kiedy tęsknimy za palącym naszą skórę słońcem, pamięcią wracamy do letnich wieczorów, bądź egzotycznych wypraw. Idealną rekompensatą za brak promieni słonecznych i szarugę za oknem będzie kulinarna podróż. Dzięki gastronomii możecie się przenieść w najodleglejszy zakątek świata. Oczywiście za pośrednictwem talerza, na którym będą serwowane dania z Brazylii, Indii, Tajlandii, Peru Włoch, Francji, Grecji, czy Meksyku.

### Meksykańskie specjały w TAKO







**Pousada Kumaki jest restauracją brazylijską,  
która znajduje się 12km od centrum Gdańska. Otaczają nas lasy  
oraz łąki, które nadają miejscu wiejską sielskość.**

**Karta menu inspirowana jest tradycyjną kuchnią brazylijską  
jak i recepturami rodzinnymi naszego kucharza oraz właściciela  
Andre Vieira Barboza. Warto wspomnieć także o dniach  
Churrasco- tradycyjnych ucztach mięsnych, wypalanej  
na miejscu kawie oraz ciastach wypiekanych  
przez naszych cukierników.**



# STEKI - UCZTA DLA ZMYŚŁÓW

Iludzi, tyle odmiennych zdań. Jedni uwielbiają krwiste, innym śliska cieknie na myśl o dobrze wysmażonych. Wszyscy zgadzają się jednak co do jednego – dobry stek musi być przygotowany z najwyższej jakości wołowiny. Rosnąca świadomość konsumentów, ciekawość i chęć poznawania nowych smaków czyli swojego rodzaju moda na steki powoduje, iż restauratorzy podążają za najnowszymi trendami. Przykładem takiej restauracji, w której flagowy produkt to sezonowana wołowina, jest T-Bone Steak House usytuowany w samym sercu gdańskiej Starówki.

**P**ierwszą cechą, na którą należy zwrócić uwagę przy wyborze steka jest rodzaj wołowiny.

Szef kuchni w T-Bone Steak House - Wojciech Kacperski, poleca wołowinę Black Angus pochodzącą z Irlandii, USA lub Australii, która jest ceniona za wysoką jakość mięsa i wyjątkowy smak. Jest ona częstym wyborem najlepszych szefów kuchni i smakoszy wołowiny na całym świecie. Stek z wołowiny Black Angus musi spełniać wiele ściśle określonych wymogów dotyczących między innymi stopnia marmurkowatości mięsa czyli rozłożenia tłuszczu i jego wartości. Wszystko to sprawia, że jego mięso jest wyjątkowo kruche, soczyste i aromatyczne. Należy pamiętać, iż świeże mięso nie nadaje się na steki – po usmażeniu będzie twarde. Wołowina na steki musi być mięsem dojrzalym, sezonowanym. Proces sezonowania nadaje jej niepowtarzalny aromat, intensywny burgundowy kolor i delikatną konsystencję.

**Stopień wysmażenia steka zależy od indywidualnych preferencji smakowych. W restauracji T-Bone proponujemy 6 stopni wysmażenia steka:**

**BLUE** – bardzo krwisty - stek lekko wysmażony z każdej strony – mięso w środku surowe i ciepłe.

**RARE** – stek krwisty - słabo wysmażony – mięso czerwone w środku z rozpoczętym procesem ścinania białka, czerwone 'krwiste osocze'.

**MEDIUM RARE** – stek średnio krwisty - mięso w środku zmienia kolor na jaskrawo czerwony, a osocze delikatnie brunatnieje.

**MEDIUM** – stek średnio wysmażony – osocze po naciśnięciu jest już brunatnawe, mięso jeszcze bardziej jędrne.

**MEDIUM WELL** – stek wysmażony – pod dotknięciem stek jest twardawy i elastyczny.

**WELL DONE** – stek dobrze wysmażony – mięso brunatne.

**NAJBARDZIEJ POPULARNE STEKI W NASZEJ RESTAURACJI TO:**

## T-BONE

Stek ten jest chyba najślawniejszy na świecie. Nazwę swą zawdzięcza kości, która się w nim znajduje i jest w kształcie litery T.

Jest jedyny w swoim rodzaju ponieważ posiada dwa gatunki mięsa: polędwicę i rostbef. Wykrawany jest z otoczką tłuszczu zewnętrznego od strony rostbefu. Waga 450g.

## NEW YORK

Stek z rostbefu - kształtem przypomina stan Nowy Jork, stąd jego popularna nazwa. Waży 300g.





## FILLET MIGNON

Najszlachetniejszy spośród steków, wycinany z najlepszej, środkowej części polędwicy. Delikatny i kruchy. 250g.

## TOMAHAWK

Solidny kawał antrykotu razem z żebrami. Waga 600g. Dla prawdziwych smakoszy wołowiny!

Wołowina niewątpliwie należy do najbogatszych mięs pod względem wartości odżywczych. Stanowi główne źródło zapotrzebowania człowieka na witaminę B12, nie występującą w produktach roślinnych, witaminy B1 i B6 oraz żelazo. Zawiera też znaczne ilości białka cechującego się wysoką przyswajalnością. Jest średnio kaloryczna co w obecnie obowiązujących trendach żywieniowych odgrywa bardzo istotną rolę. Dobrej jakości wołowiny, odpowiednio sezonowanej nie musimy solić. Dopiero wtedy możemy w pełni docenić jej walory smakowe.

Podsumowując, steki to uczta dla zmysłów. To prawdziwa sztuka celebrowania posiłku.

Uwielbiane na całym świecie, dostępne również u nas. Warto spróbować! ■



Steki z najlepszej sezonowanej wołowiny Black Angus, cenionej przez prawdziwych znawców i smakoszy na całym świecie.

Delikatne, soczyste i kruche.

Wołowina z Polski, Australii, Irlandii, Urugwaju oraz USA.



# RYBNA MAPA TRÓJMIASTA

AUTOR: MARTA JASZCZERSKA

O wyjątkowych, zdrowotnych właściwościach ryb wiadomo nie od dzisiaj. Zawierają kwasy tłuszczowe omega 3 oraz wiele witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. A do tego są bardzo smaczne, o czym przekonują również trójmiejskie restauracje proponując świeże ryby w niezwykłych kombinacjach i smakowych odsłonach.

**K**ażdy z nas choć raz słyszał, że jedzenie ryb i owoców morza jest bardzo zdrowe. Osoby regularnie je spożywające rzadziej zapadają m.in. na choroby układu krążenia, miażdżycę, nowotwory, osteoporozę, chorobę Alzheimera czy alergię.

## JEDZ RYBY NA ZDROWIE

Zawarte w rybach wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3, które powinniśmy dostarczać organizmowi, gdyż sam nie jest w stanie ich wytworzyć, znacząco wpływają na pracę mózgu, poprawiają koncentrację, obniżają ciśnienie krwi oraz cholesterol, a także posiadają właściwości przeciwzapalne oraz podnoszą odporność. Szczególnie bogate w te kwasy są ryby tłuste takie jak łosoś, makrele, halibut czy śledź.

Ryby zawierają również łatwostrawne i wysokowartościowe białko, są źródłem jodu, magnezu i żelaza, a także posiadają witaminy A, B, D i E, czyli niezbędne składniki do prawidłowego funkcjonowania naszego ciała. Kolejną zaletą, zwłaszcza ważną dla osób na diecie, jest ich niskokaloryczność. Tak wiele atutów sprawia, że ryby na stałe powinny zagościć w naszym tygodniowym menu. Jednak przy ich wyborze powinniśmy kierować się przede wszystkim świeżością. Gdzie w Trójmieście znajdziemy świeżą rybę?

## RESTAURACJA MORSKA

Nasze poszukiwania zaczynamy do restauracji Morska. Sopotcka restauracja specjalizuje się w kuchni międzynarodowej, opartej na produktach sezonowych i autorskich pomysłach niezwykle zdolnego szefa kuchni Adama Głowińskiego. W menu znajdziemy takie rybne propozycje, jak: halibut z pieczonym bekonem i salsą pomidorową; dorsz atlantycki z krewetkami, dzikim czosnkiem, an-



Łosoś w białym winie z restauracji Morska



Barramundi - rybny rarytas z restauracji Barracuda

chovies i ciecierzycą; łosoś w białym winie, z szafranem, zieloną fasolką szparagową z estragonem czy pstrąg tęczowy pieczony w całości z cytryną i rozmarynem.

## SEAFOOD STATION

Niedawno otwarty lokal mieszczący się w samym centrum Sopotu już od progu kusi swoim wnętrzem nawiązującym do hali i targów rybnych takich jak Fishermens Warf w San Francisco czy Mercado da Ribeira w Lizbo-



**Ryby są bogate w kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3**

nie. Posiada również otwartą kuchnię, co ceni sobie coraz więcej gości. Ale nie tylko wnętrze zachwyca. W tej

restauracji można spełnić najbardziej wyszukane marzenia naszego podniebienia. Zjemy tu m.in. śledzia bałtyckiego w cydrze lub w śmietanie, a fani grillowanych potraw mogą skusić się na stek z tuńczyka, łososia z cytryną, czosnkiem i pietruszką, czy filec z łososia z pieca w pergaminie z warzywami. Warto też spróbować rozgrzewającej i niezwykle aromatycznej zupy rybnej.

## RESTAURACJA BULAJ

Ta jedna z najstarszych sopockich restauracji usytuowana jest nad samym morzem. Swoją lokalizacją, pięknym widokiem z okien i przytulnością przyciąga wielu gości. Jednak jej największym magnesem jest kuchnia szefa Artura Moroza, jednego z najlepszych kucharzy w Polsce. Dania są zawsze świeże i najwyższej jakości, jak choćby filec z sandacza z sosem holenderskim podany na pęczaku z grzybami, pieczony halibut podany z kaszą bulgur i warzywami, tatar z tuńczyka z sałatką z wodorostów i sezamu, śledź marynowany w ziołach na sałatce ziemniaczanej z szczypiorem i jabłkiem, burakiem i lodami z rzodkiewki czy zupa szczawiowa na delikatnym wywarze z wędzoną makrelą i mascarpone. Wystarczy przeczytać kilka pozycji z karty, aby naprawdę poczuć się jak w kulinarnym raju.

## TAWERNA RYBAKI

W menu sopockiej Tawerny Rybaki znajdziemy sporo niebanalnych rybnych propozycji. Na przystawkę tatar z matjasa, policzki zębaczki lub ravioli z ikrą sandacza.

Na większy apetyt szef kuchni poleca burgera z dorsza i sumą, panierowany filec z dorsza ze smażonymi rydzami, filec z halibuta z parmezanowym puree, bocznikiem i zielonym groszkiem. Ciekawą kompozycją smaków zaskakuje filec z łososia z czarną soczewicą, suszonymi pomidorami, z sosem szafranowym i kawiozem.

## LATAJĄCY HOLENDER

Mimo, że nazwa restauracji znajdującej się na gdańskim Śródmieściu nawiązuje do legendarnego statku-widmo, który płynął z Amsterdamu do Dżakarty pod dowództwem holenderskiego kapitana Van den Deckena, to jednak smak i połot podawanych tu dań są jak najbardziej realne. Lokal specjalizuje się m.in. w daniach z ryb oraz owocach morza. Można tu posmakować grillowanego fileta z łososia w marynacie tajskiej, na kapuście pak choi z sezamem, sosem mango z imbiem, chili i limonką, sandacza z patelni na marchewce smażonej na maśle z puree ziemniaczanym i sosem z raków, a także polędwicy z dorsza serwowanej z ravioli faszerowanymi owocami morza, szparagami i sosem z homara. Na straży najwyższej jakości i niepowtarzalnych kulinarnych doznań stoi szef kuchni Tomasz Bigos.

## BARRACUDA

Barracuda na Bulwarze Nadmorskim w Gdyni to jeden z najważniejszych adresów rybnych na kulinarnej mapie Trójmiasta. Na przystawkę polecamy śledzia w occie z pumpnikiem, cebulą marynowaną, domowym majonezem, prażonymi pestkami dyni i chipsami z ciasta filo. Pyszny jest też tatar z łososia z topinamburem, pestkami słonecznika, oliwą koperkową, kiełkami słonecznika. W zimne dni warto skosztować gęstej zupy z dorsza z kluseczkami rybnymi i warzywami. Gwiazdą w menu jest jednak barramundi - ryba spotykana na co dzień w wodach południowego Pacyfiku, Oceanii. ■





# RYBY I OWOCE MORZA

## FAKTY I MITY

### RYBY I OWOCE MORZA SĄ DOBRE NA CERĘ

**FAKT:** Dieta bogata w ryby i owoce morza dobrze wpływa na cerę. Ryby, szczególnie takie jak śledź, makrela, czy łosoś, dostarczają dużo witaminy A i E, które pozytywnie wpływają na stan skóry. Ryby są także doskonałym źródłem kwasów omega -3, które wygładzą skórę, a przy okazji dobrze wpływają na stan szkliska zębów. Osoby ze skórą skłoną do wyprysków, trądziku i innych niedoskonałości powinny, oprócz ryb, jeść jak najwięcej małży i ostryg. Zawierają one cynk, który pomaga ustabilizować pracę gruczołów łojowych.

### RYBY MROŻONE SĄ MNIEJ WARTOŚCIOWE OD ŚWIEŻYCH

**MIT:** Ryby, małże czy krewetki zamrożone tuż po połowie zachowują wszystkie właściwości odżywcze świeżego produktu. Niestety, poprzez niewłaściwe rozmrażanie możemy nie tylko pozbawić mięso witamin i innych składników, ale również smaku. Mrożone ryby najlepiej rozmrażać powoli, w zimnej wodzie z dodatkiem soli, dzięki której ryba zachowa składniki odżywcze. Można również rozmrażać ryby na sucho, wstawiając zamrożony produkt na 4-5 godzin na dolne półki lodówki. Najgorszym rozwiązaniem jest błyskawiczne rozmrażanie we wrzątku albo w mikrofalówce.

### RYBY ZAPOBIEGAJĄ NOWOTOWORM

**FAKT:** Dieta bogata w kwasy omega -3 pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory prostaty, piersi, jelita grubego i płuc. Ponadto kwasy omega -3 wzmacniają układ odpornościowy. Badania International Agency for Research on Cancer w Lyonie wskazują, że u osób spożywających najwięcej ryb ryzyko zachorowania na raka jelita grubego jest o 31 proc. mniejsze niż u tych, którzy unikają rybiego mięsa.

### TŁUSZCZ ZAWARTY W RYBACH JEST ZDROWSZY NIŻ TEN POCHODZĄCY Z MIĘSA

**FAKT:** W odróżnieniu od tłuszczu mięsnego (zawierającego głównie nasycone kwasy tłuszczowe, które przyczyniają się do powstawania miażdżycy), tłuszcz rybni działa korzystnie na nasze zdrowie. Ma wpływ na zmniejszenie się stężenia trójglicerydów we krwi, zmniejszenie jej krzepliwości oraz normalizację ciśnienia tętniczego. Dzięki takim właściwościom tłuszcz rybni pomaga zapobiegać miażdżycy, chorobie niedokrwiennej serca, nadciśnieniu tętniczemu, a nawet udarom mózgu. Kwasy tłuszczowe z rodziny omega -3 w dużych ilościach występują jedynie w tłustych rybach morskich, takich jak łosoś, śledź, makrela czy tuńczyk.

### RYBY I OWOCE MORZA ZAWIERAJĄ NIEBEZPIECZNIE WYSOKIE STĘŻENIA METALI CIĘŻKICH

**MIT:** Większość ryb zawiera tak niskie stężenia rtęci, że trudno je wykryć. Problem z podwyższoną zawartością tego metalu dotyczy przede wszystkim starych i zazwyczaj dużych ryb głębinowych z ciepłych mórz, o bardzo długim łańcuchu pokarmowym. Ryby, które powinniśmy jadać sporadycznie to miecznik, tuńczyk, rekin, marlin, szczególnie jeśli są sporych rozmiarów i pochodzą z ciepłych mórz.

### WSZYSTKIE GATUNKI RYB SĄ ZDROWE

**MIT:** Ryba rybie nierówna. Niektóre gatunki mają niewielką wartość odżywczą, żyjące w brudnych wodach mogą zawierać toksyny, a hodowane - antybiotyki. Ostrożnie powinno się podchodzić do popularnej na polskich stołach pangii i tilapii. Pochodzą one głównie ze słabo kontrolowanych hodowli w Chinach i Wietnamie, a ich wartość odżywcza (w tym zawartość kwasów omega -3) jest tak niska, że nie opłaca się ryzykować spożycia zanieczyszczonego i niezbyt smacznego mięsa. Najbardziej wartościową rybą na polskim rynku jest pochodzący z hodowli pstrąg tęczowy, karp i łosoś z naturalnych łowisk. Bez obaw można jeść także śledzie. ■



**NOWOCZESNA KUCHNIA W SAMYM SERCU SOPOTU  
IMPONUJĄCA KARTA WIN  
AUTORSKIE KOKTAJLE I NAJLEPSZE ALKOHOLE**





# GRZANIEC NA ZIMNE WIECZORY

AUTOR: MATYLDA PROMIEŃ

Niegdyś popularny na polowaniach, kuligach i zabawach karnawałowych. Już wieki temu grzaniec należał do niemal obowiązkowych trunków dla zmarzniętych biesiadników. Trunek ten popijali królowie, biskupi, szlachta, a także chłopię. Raczone się nim również w domach, szczególnie w długie, chłodne wieczory. Grzaniec znakomicie bowiem rozgrzewa i zapobiega przeziębieniom, poprawia też nastrój i działa antydepresyjnie. Dzisiaj grzane piwo i wino nadal mają zwolenników.

**C**zerwone wino to podstawowy składnik grzańca, aczkolwiek nic nie stoi na przeszkodzie, aby zmieszać je z winem białym. Ale grzańce nie kończą się wyłącznie na winie. Doskonałe do tego celu są także: miód pitny, winiak czy piwo. Zimową porą chętnie pijemy także herbatę z ciemnym rumem. Często dodajemy do niej miód, cukier i sok z owoców o wyraźnym smaku i aromacie oraz przyprawy korzenne i ziołowe.

W grzańcu obowiązkowo muszą znaleźć się goździki, które nadają mu charakterystyczny, korzenny zapach i lekko piekący smak. Nie może zabraknąć również słodkawego cynamonu, aromatycznego imbiru, czarnego pieprzu, który nadaje trunkowi lekko pikantny smak.

Powinien być dodany również miód lub cukier, czasami kardamon, wanilia wprowadzająca słodką nutę czy gałka muskatołowa podkreślająca korzenny, słodkawy - gorzki zapach grzańca.

Jak przygotować grzaniec? Bez względu na rodzaj alkoholu, który wybierzemy, obowiązuje nas jedna, najważniejsza zasada: podczas przygotowywania grzańca nie możemy dopuścić do jego zagotowania. Podgrzewamy je do temperatury 60-80 st. C. Wtedy uwolni się w grzańcu wszystko, co najlepsze! Jest to bardzo ważne, ponieważ podczas wrzenia następuje proces utraty np. unikalnego aromatu wina. Dlatego należy zachować dużą ostrożność.

## GRZANE WINO Z KORZENIAMI

### SKŁADNIKI:

- 1/2 litra czerwonego wina,
- skórka pomarańczowa – 0,5 łyżeczki,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 10 dkg cukru,
- woda 1,5 szklanki,
- 15 goździków,
- 1 laska wanilii

### PRZYGOTOWANIE:

Wino podgrzewamy z przyprawami (nie może się zagotować), cukrem i wodą pod przykryciem.

## GRZANIEC Z WINA I RUMU

### SKŁADNIKI:

- 1 litr wina czerwonego,
- 2-3 laski cynamonu,
- 3-4 goździki,
- laska wanilii,
- 1 pomarańcza,
- 1 cytryna,
- cukier w kostkach – 5 szt.,
- 1 kieliszek rumu

### PRZYGOTOWANIE:

Wino podgrzewamy z cynamonem, goździkami i wanilią. Pomarańcze i cytrynę kroimy w ćwiartki. Kostki cukru moczymy w rumie. Wszystko to wrzucamy do garnka z winem. Można również dodać szklankę soku pomarańczowego





## GRZANIEC MIODOWY

### SKŁADNIKI:

- 0,7 litra miodu trójniak,
- 1 pomarańcza,
- 2 łaski cynamonu,
- sok z malin – 1 łyżka

## GRZANIEC PIWNY

### SKŁADNIKI:

- 1 litr piwa,
- najlepiej jasny lagera, np. Pilsweizer Góralski,
- 2-3 łyżki miodu, pomarańcza,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 5-10 goździków,
- 1 cm świeżego imbiru

### PRZYGOTOWANIE:

Pomarańczę obraną ze skórki kroimy na małe kawałki (odrobinę skórki można wcześniej zetrzeć i także dodać do piwa). Imbir obieramy. Wlewamy piwo do rondelka, tak by dało dużo piany, dodajemy wszystkie składniki (miód, kawałki pomarańczy, imbir, cynamon, goździki). Podgrzewamy ten „wywar” do mniej więcej 70-80 stopni (pamiętajmy żeby piwa nie zagotować!). Przelewamy najlepiej do kufła z uchem, żeby nie ryzykować ewentualnych poparzeń.

## GRZANE PIWO Z JAJKIEM

### SKŁADNIKI:

- 0,5 l piwa,
- 2-3 żółtka z jajek,
- 2 łyżki cukru,
- ½ łyżeczki cynamonu,
- 5 goździków, ewentualnie odrobina gałki muszkatołowej lub imbiru

### PRZYGOTOWANIE:

W kubeczku robimy kogel-mogel, czyli ucieramy jajko z cukrem, w miarę możliwości tak by nie zostały żadne grudki cukru. W rondelku powoli podgrzewamy piwo. Żółtą masę dolewamy powoli do piwa, mieszamy, podgrzewamy razem z piwem, do temperatury 70-80 stopni. Pod koniec podgrzewania dodajemy przyprawę. W wersji „z prądem”, dla mocniej zmarzniętych, można dolać do rondelka 25 ml whisky.

### PRZYGOTOWANIE:

Myjemy i osuszamy pomarańczę. Obieramy ją i część skórki trzemy. Podgrzewamy miód w rondlu, dodajemy skórkę z pomarańczy, cynamon i sok malinowy. Przykrywamy i gotujemy na wolnym ogniu około 10 minut. Nie może się zagotować.

# Z MIŁOŚCI DO SŁODKOŚCI

AUTOR: MARTA JASZCZERSKA

W życiu pada wiele pytań, na które czekolada przynosi odpowiedź - tak twierdzi Nigella Lawson, brytyjska dziennikarka i autorka książek kucharskich. Jak powszechnie też wiadomo, czekolada nie ocenia i nie zadaje pytań. Czekolada rozumie. Podobnie jak pączki, tarty, ciastka z kremem, torty i wszystkie inne słodkości. Gdzie więc w Trójmieście najlepiej udać się po zrozumienie?

**K**tóż z nas nie lubi po dobrym obiedzie delektować się przepysznym deserem? Słodczyce sprawiają, że czujemy się dobrze, wprowadzają nas w radosny nastrój. Powód jest prosty. Cukier wpływa na poziom serotoniny w mózgu, czyli tzw. hormonu szczęścia. Jej odpowiedni poziom relaksuje, wprowadza w stan błogości, reguluje ciśnienie krwi i pracę układu pokarmowego, a także działa antydepresyjnie.

## ZBAWIENNA CZEKOLADA

Czekolada, zwłaszcza ciemna, zawiera bardzo dużo kakao, a to właśnie w nim znajduje się wiele cennych dla zdrowia składników, takich jak witaminy z grupy B, witamina A i E oraz kwas foliowy, żelazo, wapń, magnez, fosfor i potas oraz kofeina, teobromina i aminokwasy, z których powstaje wspomniana cenna serotonina. Zawarte w ziarnach kakao polifenole poprawiają pracę układu krążenia.

Sernik z karmelizowanej maślanki, sosu czekoladowego i karmelizowanego słonecznika z Deker Patisserie & Chocolatier



Spożywanie czekolady zapobiega powstawaniu zakrzepów i zmniejsza ryzyko zawału serca. Wspomaga również prawidłową pracę mózgu, wzmacnia koncentrację i działa antystresowo. Czekolada dzięki dużej zawartości przeciwutleniaczy, neutralizuje wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się i rozwój chorób. Natomiast niedobór serotoniny sprawia, że mamy problemy ze sniem, czujemy smutek i spadek nastroju. Długie jesienne i deszczowe wieczory, również nie poprawiają tego stanu rzeczy.

## UMAM PATISSERIE

Od progu cukierni na gdańskim Garnizonie unosi się zapach świeżo pieczonego ciasta. Wszystkie desery powstają według tradycyjnych receptur z naturalnych składników. Inspirowane słodkościami światowych cukierników, takich jak: Ramon Morató, Oriol Balaguer czy Pierre Hermé, specjaliści Umam łączą w sobie smak świeżych owoców, polskiego masła z delikatną francuską oraz belgijską czekoladą. Jak choćby tort

czekoladowo - malinowy, który jest połączeniem mocno czekoladowego ciasta – brownie z cremeux z mlecznej czekolady, warstwą cremeux malinowego z całymi malinami, a także musiem czekoladowym z gorzkiej i mlecznej czekolady. Wszystko serwowane w nowoczesnym, wyrafinowanym wydaniu z dbałością o najmniejszy szczegół i najwyższą jakość, pod czujnym okiem Krzysztofa Ilnickiego, który w tym roku otrzymał tytuł najlepszego cukiernika w Polsce.

## CALDO

Caldo to nowe miejsce na cukierniczej mapie Trójmiasta. Trzeba od razu zaznaczyć, że jest to miejsce wyjątkowe, które już od 5 rano kusi pobudzającymi zmysły za-





**Marta Rietz i Izabela Komor z Pracowni Wypieków Artystycznych Słodkości Marty i Izy**

pachami świeżych pączków i drożdżówek. Wszystkie produkty przygotowywane są na miejscu, na dużej wypie na środku otwartej kuchni, dzięki czemu goście mają okazję zobaczyć, a także podpytać cukiernika jak powstają te wszystkie pyszności. Pączki z klasycznym nadzieniem różanym, z czekoladą, z kokosem, z twarogiem, z jabłkami, z wiśniami, a obecnie także z nadzieniem Kinder Bueno oraz pączki ze słonym karmelem, czy też drożdżówki z jabłkami i cynamonem, z gruszkami, z domową kruszonką na maśle, z twarogiem, wiśniami, to tylko niektóre propozycje z bardzo bogatej oferty Caldo. Miłośnicy domowej, prostej, przygotowywanej wyłącznie z naturalnych składników kuchni połączonej z delikatną acz gustowną estetyką, na pewno się nie zawiodą.

**Ciepłe pączki z różnymi nadzieniami to hit cukierni Caldo**



## **BIAŁY KRÓLIK**

Podobno słodyczami najlepiej rozkoszować się po zjedzeniu pełnowartościowego posiłku, albo... na chwilę przed. Obie teorie mają swoich zwolenników podpierających się badaniami naukowców. Bez względu na to, do której grupy należycie, swojemu rytuałowi delektowania się deserami możecie oddać się w restauracji Biały Królik, gdzie za najwyższą jakość serwowanych posiłków odpowiada niezwykle utalentowany szef kuchni Marcin Popielarz. Przed

obiadem lub po warto spróbować takich frykasów, jak np. topinambur ze słonym karmelem, fermentowanym czarnym bzem i orzechami pekan, czy krem kataloński z cynamonem i antonówką z drożdżami.

## **SŁODKOŚCI MARTY I IZY**

Pracownia Wypieków Artystycznych Słodkości Marty i Izy w Gdyni to niezwykle miejsce spełniające najbardziej fantastyczne pomysły i życzenia dotyczące spersonalizowanych tortów i innych wypieków. Ten kreatywny i słodki koncept tworzą przyjaciółki, Marta Rietz oraz Izabela Komor. Pierwsza odpowiedzialna jest za wygląd, druga za smak przepysznych cukierniczych



Cupcakes Fajne Baby

dzieł sztuki, takich jak torty, serniki, tarty, szarlotki, muffiny, torty bezowe i Pavlova oraz ciasta na zimno, brownie, keksy, murzynki, blondie, ciasta szpinakowe, marchewkowe i wiele innych. Wypieki nie zawierają uszlachniających, spulchniających czy wzmacniających smaków. Można więc mieć pewność, że produkty z których wyczarowywane są te cuda, są świeże i smaczne.

## FAJNE BABY

Nikt, kto zajdzie tu po własną dawkę słodkości się nie zawiedzie. Pyszne i pełne fantazji małe babeczki zwane cupcakes są tu ręcznie wykonywane i pieczone już od rana według sprawdzonych i oryginalnych przepisów, opartych na naturalnych i najwyższej jakości składnikach. Ciastka waniliowe, czekoladowe i piernikowe, ze słodkim nadzieniem i przepyszным kremem, a także bajaderki, bezy, tartaletki i ptysie kuszą swoim wyglądem i smakiem. Nie znajdziemy w nich spulchniaczy ani półproduktów. Nie inaczej jest z pięknymi spersonalizowanymi tortami na różne okazje. Miejsce tworzą młodzi, pełni pasji i entuzjazmu ludzie, którzy z chęcią, również po angielsku nauczą jak upiec i udekorować urocze babeczki, aby w domowym zaciszu własnej kuchni zaskoczyć kulinarnie najbliższych.

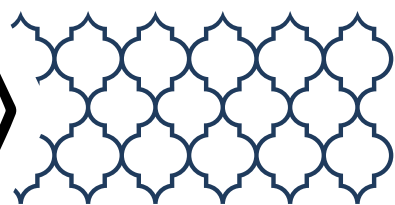
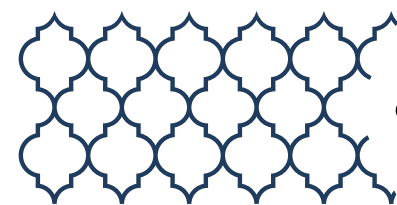
## DEKER PATISSIER & CHOCOLATIER

Tomasz Deker, mistrz cukiernictwa, laureat wielu międzynarodowych konkursów, stale rozwija się swoich cukierni i wprowadza do oferty nowe słodkości. Wielką popularnością cieszą się słynne rogaliki Dekera. On sam najbardziej jednak lubi pracować z czekoladą - przygotowywać praliny, desery i torty. Warto spróbować choćby żelki z pigwowca zatopionej w musie waniliowo - drożdżowym, całość obłana jest żelką z buraka i zaserwowane na czekoladowym ciastku. Dzieci z pewnością pokochają nietypowego lizaka - to połączenie sernika z karmelizowanej maślanki, sosu czekoladowego i karmelizowanego słonecznika. W dodatku na patyku.



Tort z Pracowni Wypieków Artystycznych Słodkości Marty i Izzy





Gdańsk, Plac Dominikański 1/1  
 tel.: 516 058 059  
[www.caldocukiernia.pl](http://www.caldocukiernia.pl)  
[caldo@caldocukiernia.pl](mailto:caldo@caldocukiernia.pl)



# KUCHNIA SZEFA KUCHNI PRZEMYSŁAW LANGOWSKI

AUTOR: MILENA ŚMIŁEK

Na kulinarnej mapie Trójmiasta pojawiło się nowe miejsce. Restauracja Magiel, znajdująca się w czterogwiazdkowym hotelu Almond, to idealna propozycja dla osób ceniących klasyczne smaki przełamane nowoczesnymi i nieoczywistymi akcentami. O niezapomniane wrażenia kulinarne gości dba tam zespół pod wodzą szefa kuchni Przemysława Langowskiego.

## **J**est Pan zwolennikiem kuchni tradycyjnej, czy raczej kuchni nowoczesnej?

Jestem zwolennikiem kuchni dobrej, świeżej, sezonowej. W gotowaniu ważne są twarde zasady.

Oczywiście lubię także eksperymentować, ale są pewne podstawy, których nie da się obejść, i które muszą być zachowane. Najlepszy przykład – pierogi ruskie. Co to by były za pierogi bez ziemniaków? Rzecz jasna można je podać na wiele sposobów, ale to, z czego się składają i jak są przygotowane, musi zostać niezmiennie.

## Co stanowi dla Pana główne źródło inspiracji przy tworzeniu dań?

Dużo inspiracji czerpię z kuchni domowej. Chyba każdy z nas ją lubi. Najfajniej wypadają połączenia właśnie kuchni domowej i kuchni nowoczesnej. Wychowałem się w mieście, ale każde wakacje spędzałem u dziadków na wsi. Myślę że dlatego kiedy teraz gdzieś wyjeżdżam, szukam miejsc spokojnych i wybieram raczej agroturystykę. Przy okazji lubię smakować lokalnych produktów i dań przygotowywanych przez domowe kucharki.

## Jakie jest najbardziej nieoczywiste połączenie smaków, które Pan stworzył?

Lubię łączyć słodkie z ostrym, kwaśne z gorzkim, a tłuste dania ożywiać na przykład odpowiednią sałatą. Łamanie smaków w kuchni jest bardzo istotne, ale należy zachować w tym umiar. Z konkretnych propozycji mogę podać na przykład tiramisu z dziką różą i z ziarenkiem pieprzu, dla przełamania. Podczas łączenia smaków bardzo ważne są także proporcje. Musimy uważać, by ostatecznie potrawa nie była przekombinowana.

## Kuchnia „Magla” oparta jest na idei live cooking. Czy klienci od początku do końca mogą obserwować proces powstawania dań?

Tak. Naszą ideą jest to, by nawiązywać z nimi kontakt. Zachęcam nawet gości, by podchodzili, rozmawiali z kucharzami, zadawali pytania. Dobry kontakt klienta z obsługą to podstawa. Często bywa tak, że zespół schowany jest na zapleczu. My nie chcieliśmy się zamykać. Live cooking wbrew pozorom ułatwia pracę, bo dzięki niemu możemy obserwować reakcje gości, kucharz widzi, czy danie smakuje klientowi, czy też przepis wymaga pewnych modyfikacji i ulepszeń.

## Co jest trudniejsze – przygotowanie doskonałego mięsa czy doskonałej ryby?

Podstawową kwestią jest tu dobór dobrego produktu. Jeśli jest on wysokiej jakości, to nieważne czy będzie to ryba czy mięso, danie będzie udane. Drugą kwestią jest to, że im mniej obróbki cieplnej, tym dla produktu lepiej. Ryba jest bardzo wdzięczna w tym temacie, bo wystarczy ją tylko usmażyć, dorzucić jakiś fajny dodatek i całość jest gotowa. Jedynym warunkiem jest tu tylko jakość produktu.

## Latem to czas obfitujący w świeże owoce i warzywa. Co warto mieć w lodówce, by zawsze móc stworzyć proste i smaczne danie?

Owoce warto jeść przede wszystkim świeże. Nadają się one także na przeróżne koktajle oraz smoothies. Świetny deser uzyskamy łącząc truskawki z miodem i dodając do nich świeżą miętę. Jeśli chodzi o dania obiadowe, to smaczne i proste w przygotowaniu są szparagi. Wystarczy je ugotować, posolić dobrą jakościowo solą, dodać odrobinę masła, a do tego usmażyć okonia lub lokalnego dorsza. Ciekawe propozycje można stworzyć także z bobu. Nadaje się on chociażby do zrobienia puree, czy jako dodatek do ryby.

## Co by Pan przygotował, gdyby miał do dyspozycji 5 składników: pietruszkę, bób, wątróbkę, cebulę i żurawinę?

Nie łączyłbym tych smaków w jedno konkretne danie, a zrobił pięć różnych dodatków – puree z bobu, konfiturę z cebuli, mus z wątróbki, piankę z żurawiny i pesto pietruszkowe. Można je dodawać do różnych składników i każdego dnia mieć zupełnie inne, nietypowe i smaczne danie.

## Czy mógłby Pan polecić szybki, prosty i smaczny przepis, który kulinarnie umili naszym czytelnikom ostatnie dni sierpnia?

Mus miodowy z malinową kruszonką. Ubijamy 350 g 36-procentowej śmietany, rozpuszczamy 120 g mlecznej czekolady, łączymy to z odrobiną miodu, dodajemy 0,20 g żelatyny, wlewamy do formy i schładzamy. Aby zrobić kruszonkę należy połączyć wszystkie produkty sypkie, czyli 170 g mąki, 80 g cukru, 100 g malinowego crunchy, a następnie powoli dodawać 100 g masła. Ugniatać wszystko tak długo aż do utrzymania kruszonki, zamrozić, a następnie piec do zarumienienia w piekarniku nagrzanym do 140 °C. ■



RESTAURACJA



HOTEL  
ALMOND

BUSINESS & SPA

★ ★ ★

**ZAPRASZAMY PAŃSTWA  
NA WYJĄTKOWE  
SPOTKANIA OKOLICZNOŚCIOWE  
ORAZ WIGILIE FIRMOWE**



**HOTEL ALMOND BUSINESS & SPA**

UL. TORUŃSKA 12  
80-747 GDAŃSK

+48 58 351 90 00  
[WWW.HOTELALMOND.PL](http://WWW.HOTELALMOND.PL)

# KUCHNIA SZEFA KUCHNI

## PAWEŁ STAWICKI

AUTOR: MAX RADKE

Doświadczenie zdobywał w najlepszych restauracjach na świecie. Teraz wykorzystuje je jako szef kuchni Mercato w gdańskim hotelu Hilton. To jedna z najlepszych restauracji w Polsce, a szef kuchni Paweł Stawicki ma ambicje uczynienia z niej kulinarnej wizytówki naszego kraju.

**Z**dobywał pan doświadczenie w restauracjach odznaczonych dwiema, a nawet trzema gwiazdkami Michelin. Czego się pan tam nauczył?

Pobyt w zagranicznych restauracjach był niesamowitym przeżyciem i doświadczeniem na całe życie. Ogromne wrażenie zrobił na mnie system pracy, dążenie do perfekcji, szacunek do produktu i pełne poświęcenie dla pracy. Codziennie w restauracji Mercato pracuję zgodnie z filozofią restauracji z gwiazdkami Michelin. Dlatego też pojawił się pomysł wspólnego gotowania z Andrea Camastrą, którego restauracja ostatnio otrzymała gwiazdkę Michelin. W niedzielę 22 maja przygotowujemy dla gości Mercato 11 daniny lunch, na który już dziś serdecznie zapraszam.

### Skąd czerpie pan inspiracje?

Inspiracji szukam wszędzie, we wszystkim, co nas otacza. Dobrze jest wsiąść w samochód i przejechać się po okolicznych gospodarstwach. Nasz lokalny producent sera posiada niewielkie stado kóz. Hodowla odbywa się jak najbardziej w sposób naturalny oraz ekologiczny. Uwielbiam ser o nazwie „pijana koza”. Ser obłożony miazgą z owoców, dojrzewa w oparach z alkoholu w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Dzięki temu jest delikatnie słodki. Kiedy już widzę produkt i wiem jak smakuje, od razu pojawia się załazek pomysłu na jego wykorzystanie. Dzisiejsza praca w kuchni przypomina nieco pracę w laboratorium. Opiera się przede wszystkim na eksperymentowaniu, łączeniu smaków, wykorzystywaniu różnych technik, aby wykorzystać w jak najlepszy sposób potencjał smakowy danego produktu. Potrafią z tego wyjść zadziwiające pomysły i doznania smakowe, potencjalnie nie do połączenia z sobą. Takim sposobem powstały np. lody selerowe.

### Bazą dla kuchni wedle filozofii restauracji Mercato są produkty związane z tradycją regionu Pomorskiego. Jakie zatem są to tradycje, jakie produkty i jakie ma to odzwierciedlenie w karcie Mercato?

Zgadza się. Wykorzystując najnowocześniejsze techniki kulinarne chciałbym przedstawić dobrze znane wszystkim produkty w nowych odsłonach i w niekonwencjonalnych połączeniach. Dla przykładu: grasicą z wędzonym jabłkiem, pszenica gotowana w emulsji maślanej z tymiankiem, kaczka. Ponadto szczaw, burak, czosnek i suszona kwaszona kapusta... lub na słodko czekolada z kwaszonym mlekiem

z tapioką, biszkoptem jogurtowym i agrestem. Menu zmienia się wraz z porami roku. Powstaje przede wszystkim w oparciu o czerpanie pomysłów z tradycyjnych dań regionu, jednakże przy zastosowaniu najnowocześniejszych technik i w naszych odsłonach. Dodatkowo by móc zaprezentować dania z produktów sezonowych pojawiających się rzadziej, co kilka dni powstają nowe dania, które umieszczamy w krótkim menu sezonowym.



### Jakie danie by pan przygotował, gdyby miał pan na nie tylko 10 minut?

Białe szparagi smażone w emulsji maślanej z liśćmi wernery dające cytrynowy posmak daniu i cienkimi pasekami surowego szparaga.

### Co by pan zrobił gdyby do dyspozycji miał pan tylko 5 składników: np. bób, łososia, topinambur, jajko i kaszę?

Łosoś gotowany w niskiej temperaturze 46 stopni. Bób smażony na maśle na chrupiąco, kaszotto z kaszy jaglanej z szalotką i melisą. Sałatka z cienkich smażonych plasterków topinamburu z vinegretem z białego bzu. Posypałbym wszystko tartym suszonym żółtkiem podkreślając słoność dania.

### I na koniec proszę o pyszny przepis dla naszych czytelników.

Turbot marynowany w lekko słonej zalewie. Gotujemy pół litra wody z 100g cukru i 120g soli. Wkładamy filety ryby na ok 30 min do zimnej zalewy, następnie osuszamy i smażymy na palonym maśle z jednej strony na złoty kolor. Ze szkieletu ryby wstawiamy esencjonalny wywar i go gotujemy, aż się zredukuje do 1/5 objętości. Szparagi pokrojone w plastry smażymy z cienkimi pasekami grzybów. Na koniec dodajemy wywar drobiowy i zimne masło oraz kwiaty czosnku. Kiszoną kapustę posypujemy cukrem i w temp. 60 stopni suszymy do chrupkości.



# WYKWINTNA KASZUBSZCZYZNA

AUTOR: KLAUDIA KRAUSE / FOTO: KAROL KACPERSKI

Jest w Sopocie miejsce, w którym posmakujecie prawdziwej polsko - kaszubskiej kuchni. Restauracja Cafe Polskie Smaki znajduje się w malowniczej Rotundzie Domu Zdrojowego i jako jedna z nielicznych serwuje dania regionalne, specjały kaszubskiego regionu i wyborne polskie smaki – takie, jakie przygotowywały nasze mamy i babcie w nieco wykwintniejszej odsłonie. Jednym słowem, dobytek Kaszub w czystej postaci! Wiemy, bo byliśmy na oficjalnej prezentacji nowego menu.

**P**olskie Smaki to miejsce, gdzie zaznać można prawdziwej kaszubskiej kultury. Restauracja powstała w maju, z inicjatywy hotelu Sheraton. W menu restauracji królują proste dania oparte na lokalnych produktach i tradycyjnych recepturach. Śledź, sandacz, dorsz, troć bałtycka, kaczka, grzyby, kasza, ziemniaki z koperkiem, pierogi, smalec – większość potraw to duma Kaszub.

- Menu restauracji jest proste, ale w tej prostocie widać jego siłę – podkreśla Krystian Szidel, szef restauracji. Jestem naprawdę dumny z niektórych dań, mam na myśli tatar z troci bałtyckiej, ryby, która jest w 100% regionalna, czy z sielawy sprowadzanej specjalnie z Wdzydz Kiszewskich, której nie zjemy nigdzie indziej w Sopocie. Jakbyśmy chcieli, to w każdym daniu doszukalibyśmy się jakiejś historii, korzeni kaszubskich. Kurki podane dzisiaj z polędwiczką, przywieziono rano z kaszubskich lasów, a gęsiina, którą zaserwowałam również pochodzi z fermy na Kaszubach - dodaje Krystian Szidel.

Oprócz wyśmienitych pierogów z kaczką i karmelizowanym jabłkiem, czy śledzia marynowanego w cytrynie i occie jabłkowym, do ciekawszych dań należy zupa rybna zakwaszana sokiem z ogórków kiszonych (!). Zupa gotowana jest według tradycyjnej receptury zaczerpniętej od lokalnych rybaków.

Mimo, że to kuchnia tradycyjna, jest tu miejsce na nowości. Dowodem na to jest sandacz smażony z sosem rakowym, podawany z gołąbkami z kapusty z soczewicą, szalotką z tymiankiem i karmelizowanymi rzodkiewkami – kaszubska potrawa w wyjątkowej interpretacji.



Wyśmienitym daniom towarzyszą najlepsze polskie wina, cydry, lokalnie warzone piwo, czy nalewki. Na szczególną uwagę zasługuje kaszubska wódka Vestal Pomorze wyrabiana przez cenionego przedsiębiorcę, Johna Borrellę.

- W karcie alkoholi znajdziemy między innymi znakomity Cydr Tradycyjny z Trzebnicy oraz piwo z Browaru Starogdańskiego, które od 50 lat warzone jest według nieznaruszanej, tradycyjnej receptury. Jeśli chodzi o wina to warto spróbować Pinot Gris ze Srebrnej Góry, które nawiązuje do sięgającej początku X wieku historii lokalnych upraw winorośli oraz klasztornej tradycji wytwarzania wina. Dysponujemy też szeroką ofertą polskich wódek: Vestal Pomorze, J.A. Baczewski, Ostoya, Potocki, czy Belvedere, naprawdę jest w czym wybierać – zapewnia Andrzej Strzelecki, sommelier.

Zwieńczeniem wieczoru był deser serwowany przez cenionego cukiernika, Andrzeja Frelaka – szarlotka z owocami leśnymi, sosem kardamonowym oraz domowymi lodami waniliowymi. Jak mówi stare kaszubskie przysłowie: „Nie gadôj, jaż ùdzrziśz” (Nie mów, zanim nie zobaczysz) – my byliśmy, warto!

# BARSZCZ Z HIBISKUSA

## SKŁADNIKI:

### Barszcz zakwas:

- Majeranek świeży 20 g
- Czosnek 1 główka
- Seler naciowy 125 g
- Ziele angielskie 3 jagody
- Liść laurowy 3 szt.
- Hibiskus 40 g
- Burak czerwony 300 g
- Chleb na zakwasie 120 g
- Woda 2,5 l

### Wywar:

- pieczone kości cielęce 500 g
- wędzone kości cielęce 500 g
- korpus kurczaka 500 g
- seler 50 g
- koper włoski 50 g
- marchew 100 g
- pietruszka 100 g
- 1 cebula obrana
- 2 liście laurowe
- 1/4 łyżeczki ziela angielskiego
- 1/4 łyżeczki białego pieprzu
- 1/4 łyżeczki kminku
- maślak suszony 50 g
- borowik suszony 30 g
- 5l wody

### Barszcz:

- 5l wywaru z wędzonych kości i korpusów kurczaka
- 2l zakwasu z hibiskusa i buraków
- 25 g hibiskusa
- 450 ml soku z buraka

## PRZYGOTOWANIE:

### Barszcz zakwas:

Rozdrabniamy warzywa, układamy wszystko starannie w dużym szczelnym pojemniku z pokrywką. Zalewamy wrzącą wodą i zakręcamy słoik. Stawiamy słoik w słabo oświetlonym miejscu na 5 dni, następnie zlewamy płyn. Używamy tylko ukiszonej cieczy.

### Wywar:

Pieczemy: kości cielęce (45 min/ 185 C) i korpusy z kurczaka (30 min / 185 C) Wrzucamy kości i korpusy do garnka i zalewamy 5 l zimnej wody. Następnie dodajemy produkty suche i rozdrobnione warzywa. Gotujemy 5 godzin na wolnym ogniu, następnie cedzimy wywar przez drobne sitko.

### Sos z suszonych grzybów:

ączymy wszystko i zagotowujemy. Doprawiamy: solą, pieprzem i cukrem. Smak to równowaga między kwasowością i słodyczą z mięsnym akcentem.



## STAROPOLSKI GOŁĄBEK W NOWOCZESNYM WYDANIU

### SKŁADNIKI:

- Mięso wołowe 400g
- Kasza gryczana 100g
- Orzech włoski 30g
- Jajko 1 szt
- Oliwa orzechowa 50 ml
- Chleb żytni 70g
- Cebula czerwona 40g
- Rozmaryn 3g
- Czarna Kapusta 1 szt

### PRZYGOTOWANIE:

Mielimy mięso wołowe, siekamy orzechy włoskie, wybijamy jedno jajko i dodajemy do niego 50ml oliwy orzechowej. Ponadto do farszu dodajemy namoczone w mleku pieczywo żytnie, drobno posiekaną czerwoną cebulę oraz odrobinę świeżego rozmarynu a także ugotowaną kaszę gryczaną. Cały farsz doprawiamy solą, kolorowym pieprzem i dokładnie mieszamy. Następnie z czarnej kapusty wycinamy głąb, gotujemy ją aby zmiękczyć liście. Kolejno na folii spożywczej rozkładamy zmiękczone liście, na nich rozkładamy farsz w poprzek i zwijamy w roladę, mocno zaciskając je folią spożywczą w kształt a'la „cukierka”. Roladę gotujemy na parze przez 45 minut. Odstawiamy do ostudzenia. Następnie zdejmujemy folię spożywczą i porcjujemy roladę w gołąbki. Tak przygotowane gołąbki w naszej restauracji serwujemy na puree ziemniaczanym, w towarzystwie listków brukselki, talarków z marchwi i sosem z odcieku kapusty z gorzką czekoladą.

Życzymy smacznego.



# ŚWIĄTECZNY KARP Z KAPUSTĄ I SOSEM Z SUSZONYCH GRZYBÓW



fot. Kasia Kasperski

## SKŁADNIKI:

### Karp:

- ilość porcji: 4
- 4 filety lub dzwonki z karpia
- 1 cytryna, wyciśnięta
- sól i pieprz do smaku
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki oleju

### Kapusta z fasolą:

- 50 dag kapusty kiszzonej
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 2/3 szklanki fasoli białej
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- kilka suszonych grzybów
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz
- szklanka bulionu

### Sos z suszonymi grzybów:

- 35 g suszonych grzybów
- 1 średnia cebula
- 2 szklanki bulionu drobiowego
- 50 g mąki pszennej
- 50 g masła
- 1-2 łyżki śmietany 18%
- pieprz, sól, gałeczka rozmarynu

## PRZYGOTOWANIE:

### Karp:

Filety lub dzwonki z karpia skropić dobrze sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem namoczyć a następnie zalać mlekiem i odstawić na 12-14 h. W woreczku przygotować panierkę, mieszając mąkę z bułką tartą. Wkładać po kawałku karpia do woreczka i lekko podzuchać, żeby się dobrze pokrył panierką. Na patelni stopić masło i dodać olej. Smażyć rybę na średnim ogniu na rumiano po obydwóch stronach.

### Kapusta z fasolą:

Fasolę namoczyć przez 24 h, a następnie ugotować do miękkości. Kapustę lekko posiekać, wrzucić do garnka dodać bulion, dodać liście laurowe, ziele angielskie, suszone grzyby i gotować, aż kapusta zmięknie. Na patelni podsmażyć cebulę na masle, dodać mąkę i jeszcze chwilę podsmażyć, przełożyć cebulę do kapusty, zagotować, dodać odcedzoną fasolę (wodę z gotowania fasoli lepiej sobie zostawić, żeby rozrzedzić kapustę, gdyby wyszła nam zbyt gęsta) gotować około 5 minut, doprawić solą i pieprzem.

### Sos z suszonymi grzybów:

Suszone grzyby umyć w ciepłej wodzie, włożyć do miseczki i zalać bulionem. Odstawić na kilka godzin lub na całą noc. Następnie grzyby ugotować w bulionie, w którym się moczyły. Dodać do garnuszka z grzybami obraną i pokrojoną na 4 części cebulę. Gotować razem dotąd, aż grzyby będą miękkie. Wówczas wyjąć kawałki cebuli, a grzyby osączyć (wywaru nie wylewać) i pokroić na mniejsze kawałki. Mąkę zarumienić na ciemnozłoty kolor, dodać masło i zrobić zasmażkę, którą należy rozprzecznić zimnym wywarem z grzybów. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz przyprawą do zup. W razie gdyby sos okazał się za gęsty dolać trochę bulionu do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Na koniec zabielić sos śmietaną i dokładnie zamieszać. Dodać pokrojone grzyby i doprawić.

# TROĆ FIORDOWA PUREE Z CZERWONEJ KAPUSTY

## SKŁADNIKI:

- troć 160 – 180 g
- wino białe 50 ml
- masło 30 g
- komosa ryżowa kolorowa 70 g
- szpinak baby 15 g
- orzechy włoskie 15 g

## puree z czerwonej kapusty

- czerwona kapusta 1 szt
- laska cynamonu 1 szt
- anyż 1 szt
- goździki 4 szt
- pieprz cayenne 4 g – 1 łyżeczka
- mielony imbir 4 g – 1 łyżeczka
- nasiona kolendry 2 g
- liść laurowy 3 szt
- ziele angielskie 5 ziaren
- masło 100 g
- miód do smaku
- sól do smaku
- czerwone wino 400 ml
- bulion 100 ml

## PRZYGOTOWANIE:

Troć doprawiamy solą i pieprzem. Na patelnię wrzucamy masło, dodajemy białe wino. Na patelnię kładziemy troć i dusimy pod przykryciem na małym ogniu około 10 minut.

Główkę kapusty szatkujemy. Wrzucamy na rozgrzany olej. Dodajemy laskę cynamonu, anyż, goździki, pieprz cayenne, mielony imbir, nasiona kolendry, liście laurowe, ziele angielskie, masło, sól i miód do smaku. Podsmażamy całość. Po chwili zalewamy 400 ml czerwonego wina i 100 ml bulionu. Gotujemy do miękkości i blendujemy na gładką masę.

morska   



# COMBER Z JELENIA W ZIOŁACH Z BURAKAMI W TRZECH KOLORACH, MUSEM Z PIECZONEJ DYNI I SOSEM JEŻYNOWYM Z PORTO

## **SKŁADNIKI:**

- comber z jelenia,
- buraki: złoty, candy i czerwony,
- dynia,
- masło,
- Jeżyny,
- natka pietruszki,
- tymianek,
- rozmaryn,
- Porto,
- sól i pieprz

## **PRZYGOTOWANIE:**

Buraki myjemy, zawijamy w folię aluminiową i zapiekamy w piekarniku do miękkości (30- 45 min). Ostudzone obieramy, kroimy w ćwiartki i podsmażamy na maśle z dodatkiem tymianku, soli i pieprzu.

Dynię również pieczemy do miękkości, a następnie blendujemy z dodatkiem masła, soli i pieprzu, aż masa stanie się jednolita, wręcz kremowa.

Comber z jelenia obtaczamy w posiekanych wcześniej ziołach, przyprawiamy solą i pieprzem, a następnie podsmażamy na maśle. Długość smażenia zależy od upodobań co do poziomu wypieczenia mięsa. Gotowy comber należy pozostawić, by mięso odpoczęło.

Sos przygotowujemy na bazie jeżyn, które gotujemy z Porto, zagęszczając je masłem.

Całość układamy starannie na talerzu, zaczynając od warzyw, przez comber, a kończąc na sosie z jeżyn.





# VINEGRE

BANQUET BUFFET COCKTAIL EVENT FINGERFOOD PARTY WEDDING

Gdyńska restauracja Vinegre to nowa forma gastronomii znajdująca się na Dachu Muzeum Marynarki Wojennej. Z przestronnego tarasu rozpościera się bezkresny widok na polski Bałtyk, w oryginalnym wnętrzu pośród drzew oliwkowych i dźwięków muzyki można zatopić się w niepowtarzalnych smakach i zapachach, spoglądając w morski błękit. Restauracja z początkiem października całkowicie zmieniła swoje menu, pozostała ona w klimacie śródziemnomorskich smaków z elementami etnicznymi w której nadal możemy skosztować żeberka, dorsza, halibuta czy muli. Vinegre wzbogaciło swoją kartę w dania z grillowanych świeżych ryb i owoców morza oraz wołowiny z Pniew. W restauracji spotkamy się również z ciekawymi kompozycjami sałat np. z kaczki podwędzanej dymem o aromacie zielonej herbaty, podanej z, pakczojem, orzechami nerkowca oraz dżemem przygotowanym z pomarańczy oraz imbiru. Kreatorami smaku karty stali się Szefowie Kuchni Edgar Jakubowski i Przemysław Hinc. Kucharze zabierają każdego z Gości w kulinarną podróż pełną unikatowych zapachów i smaków. Restauracja organizuje również: spotkania biznesowe, wigilie, wesela, komunie, bankiety i warsztaty kulinarne.



Vinegre  
3 piętro Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni,

tel: 798080798,  
mail: vinegre@vinegre.pl

## ŚWIĄTECZNE WARIACJE W SECRETARIACIE...

W naszej sopockiej restauracji nie boimy się łączyć smaków i zestawiać ze sobą mało zaprzyjaźnione z reguły produkty. Szanując tradycję, niesiemy jednocześnie sztandar innowacji. Z kociołka kulinarnych pomysłów nieustannie wybucha świeża koncepcja, jaką skrzętnie przekuwamy na nową pozycję w karcie menu. Byłeś już u nas? Zapraszamy! Warto przekonać się na własne oczy, a raczej na osobiste kubki smakowe, że kusimy zapachem, zniewalamy sposobem podania i uzależniamy smakiem. A takim daniem jest na przykład sandacz z borowikami i czarnym ryżem na potrawce z pora i szyjek rakowych. Z całą pewnością każdy koneser smaków wybitnych uzna to danie za ciekawy pomysł na świąteczny stół. „Wśród nocnej ciszy...” przeczytaj nasz przepis i „gdy śliczna panna syna (będzie) kołysała...” – Ty zaskocz najbliższych nowym daniem na Waszym świątecznym stole. Kto wie... może wprowadzisz nową tradycję? Chętnie Ci pomożemy! Jeśli masz dodatkowe pytania do przepisu, odwiedź nas w Sopocie. Chętnie razem zaplanujemy święta!



## I CZARNYM RYŻEM NA POTRAWCE Z PORA I SZYJEK RAKOWYCH

### SKŁADNIKI:

- Filet sandacza ze skórą 300 g
- Czarny ryż 150 g
- Cukinia 100 g
- Marchew 1 szt.
- Borowiki 80 g
- Por 80 g
- Brukselka
- Szyjki rakowe 100 g
- Śmietana 30-36 %
- Białe wino
- Papryka chili
- Czosnek
- Masło
- Oliwa
- Sól
- Pieprz
- Sok z cytryny

### PRZYGOTOWANIE:

1. Sandacza: oczyścić i umyć, a następnie osuszyć ręcznikiem kuchennym. W kolejnym etapie: pokroić, oprószyć solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny i odstawić na kilka minut. Potem usmażyć na maśle z niewielką ilością oliwy.
2. Cukinię: pokroić, oprószyć lekko solą i zgrillować. Tak przygotowaną cukinię owinąć w paski blanszowanej marchwi.
3. Borowiki: obgotować, ostudzić i pokroić.
4. Brukselkę: oczyścić, zblanszować i podsmażyć z borowikami.
5. Pora: posiekać i podsmażyć z szyjkami rakowymi i czosnkiem na niewielkiej ilości oliwy, dodać białe wino. Po odparowaniu wina zalać śmietaną, doprawić
6. solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Chwilę zredukować.
7. Czarny ryż: ugotować w osolonej wodzie do odpowiedniej miękkości. Podsmażyć z papryką chili.

Tak przygotowane składniki możesz ułożyć według własnego uznania na przygotowanej potrawce z pora i szyjek rakowych i serować wraz z usmażonym sandaczem.

Wesołych i smaczných świąt!





## RESTAURACJA W SOPOCIE

- Sala z tarasem - 50 os.
- Sala kameralna - 10 os.
- Sala eventowa - 100 os.
- Sala konferencyjna - 70 os.





PROJEKT36



## USZKA Z KACZKĄ, KORZENIOWE WARZYWA, SOS KARDAMONOWY

### SKŁADNIKI:

- kaczka 1 sztuka
- mąka 1kg
- cebula 2 sztuki
- czosnek 3 ząbki
- sól i pieprz
- korzeń pietruszki 4 szt.
- marchewka 4 szt.
- seler 1 szt.
- śmietana pół litra
- kardamon 10 sztuk
- białe wino 250 ml
- 1 pomarańcza

### PRZYGOTOWANIE:

1. Kaczkę wytrybować od kości, pokroić na kawałki i podsmażyć na patelni z cebulą i czosnkiem, dolać bulion i doprowadzić do miękkości, odstawić do ostygnięcia. Po ostygnięciu zmielić na farsz do uszek.
2. Zagnieść klasyczne ciasto na pierogi.
3. Sos kardamonowy - ziarna kardamonu rozgnieść, podsmażyć cebulę, dodać kardamon. Podlać winem, całość musi odparować. Po tym czasie dodać śmietanę i doprowadzić do smaku.
4. Warzywa korzeniowe - obrać i umyć warzywa, pokroić w kostkę i podsmażyć na klarowanym maśle i doprowadzić do smaku solą i pieprzem.
5. Uformować uszka z kaczką, gotować we wrzącej wodzie do wypłynięcia. Na talerz wylać łyżkę sosu kardamonowego, ułożyć porcję warzyw. Uszka z kaczką obsmażyć na klarowanym maśle. Całość skropić sokiem z pomarańczy.



## ŚWIĄTECZNA STRUCLA Z JABŁKAMI

### SKŁADNIKI:

- 500g mąki tortowej
- 50g świeżych drożdży
- 200ml mleka
- 125g masła
- 3 jajka
- 1 łyżka oleju
- 5 łyżek cukru
- szczypta soli

### Środek

- 1,5kg jabłek
- 5 łyżek cukru
- 3 łyżki kaszki manny
- cynamon do smaku

### PRZYGOTOWANIE:

Do lekko podgrzanego mleka dodajemy pokruszone drożdże, 2 łyżki cukru, 2 łyżki mąki i szczyptę soli. Po uzyskaniu jednolitej konsystencji odstawiamy zaczyn w ciepłe miejsce. W międzyczasie roztopiamy masło i ubijamy 3 żółtka i jedno białko, dodając do nich pozostałe 3 łyżki cukru. Gdy zaczyn dwukrotnie zwiększy swoją objętość wlewamy go do ubitych jajek, dodając mąkę i ostudzone roztopione masło. Tak przygotowane ciasto wyrabiamy do momentu aż będzie gładkie i ponownie odstawiamy przykryte do wyrośnięcia. W tym czasie kroimy obrane jabłka w nieregularne części i dodajemy do nich cukier z odrobiną wody, posypując całość cynamonem. Całość gotujemy do momentu powstania musu. Po ostudzeniu dodajemy kaszkę i dokładnie mieszamy. Po rozwałkowaniu wyrośniętego już ciasta smarujemy je musem jabłkowym, po czym związujemy rolać pomagając sobie przy tym ściereczką. Tak zwiniętą struclę smarujemy roztrzepanym białkiem i owiniętą papierem do pieczenia pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudzoną struclę posypujemy cukrem pudrem.

# PIWA Z BRODA

## DLA PASKUDNYCH PIJAKÓW

new-wave german pale ale  
12 big, 35 ibu, 5% alk. obj. (cooper z Food Emperor - 400k wyświetleń/film na YT)  
chmiele: huell melon, mandarina bawaria,  
yellow sub, magnum  
drożdże: us-05  
pale ale, pszeniczny, płatki ryżowe  
dodatki: skórki słodkiej i gorzkiej pomarańczy

Nareszcie zrobiłem sobie piwo. No może nie zrobiłem ale powiedziałem im jak kurwa robić żeby mi smakowało. Można je pić jak jakiś paskudny pijak który ma smak, albo można je używać w gotowaniu niesamowitej gastronomii. Rób jak chcesz, ale jedyne znane jest że te piwo jest najlepsze bo moje i bo polskie.



## ALBA

Session IPA  
12big, 40 ibu, 5,5% alk. obj.

chemiele: warrior, simcoe, cascade  
drożdże: wlp 001  
słody: pale ale, pszeniczny, płatki ryżowe

Session IPA to lżejsza wersja IPA. Charakteryzuje się większą wytrawnością, mocniejszym odczuwaniem smaków chmielu i wysoką pijalnością. Szybko gasi pragnienie i orzeźwia. Pamiętaj hop headzie młody - na gorące dni ALBA, albo nic ;)

## HARRY

USA-UK Golden Ale  
11 BLG, 5,0% Alko, 23 IBU  
Gorycz 23/100  
Słodycz 60/100  
Aromat 60/100  
słody: pilzneński, pszeniczny,  
pale ale, carapils  
chmiel: mosaic  
drożdże: us-05  
dodatki: herbata earl grey

Był sobie Harry, na studiach przeprowadził się z Anglii do USA. Jak każdy szanujący swój kraj Anglik uwielbiał herbatę. Jednak w Ameryce pije się piwo. Postanowił połączyć te dwa napoje i stworzył niesamowicie orzeźwiające połączenie piwa i herbaty które przyprawił owocowym amerykańskim chmiel. Powstał napój tak prosty a zarazem wyrazisty, który zachował, łatwość picia herbaty i wyrazistość amerykańskiego rewolucyjnego piwa ;)



## DUZY VOLT

polish double india pale ale  
19big, 85 ibu, 9% alk. obj. (cooper z Wiesław Wszywka - prawdopodobnie ostatnia beczka najgorętszego piwa tego roku na świecie :P)

chemiele: iunga, marynka, oktawa, sybilla, puławski  
drożdże: us-05  
słody: pale ale, pilzneński, pszeniczny, wiedeński

Siema kolonie!

Mianowicie piwko, które trzymasz w dłoni zostało wywarzone przez Browar Brodacz specjalnie dla miłośników dużego voltu. Browarek jest jebucko nachmielony, więc panowie piwosze będą niebowzięci. Ja bym dołączył do niego spirytusu, żeby w język bardziej paliło, ale to niezgodne z duchem craftu, a i tak jest miód w gębie. Można spożywać bez żadnych obawień. Polecam, Wiesław Wszywka



# ALEPIWO

## **BLACK HOPE**

black IPA  
16blg, 65 ibu, 6,2% alk. obj.  
Aromaty: grejpfrut, owoce tropikalne, czekolada.

Czarnej jak asfalt, zdecydowane piwo z mocną, ale szlachetną goryczką. Idealny mariaż smaku ciemnych słodów oraz silnego aromatu chmielowego.



## **HARD BRIDE**

american barley wine  
24blg, 110ibu, 9,8% alk. obj.  
Aromaty: żywica, karmel, brzoskwinia

Winojęczmienne o głębokiej bursztynowej barwie i potężnej dawce smaku i aromatu. Stylowa słodyczy została zrównoważona zdecydowaną goryczką pochodząca od nowofalowych odmian chmielu.



## **BE LIKE MITCH**

american wheatal  
11,6 blg, 28 ibu, 4,4% alk. obj.  
Aromat: pszenica, cytrusy, mango.

Jasne, delikatne i orzeźwiające piwo pszeniczne, przygotowane z myślą o gorących letnich miesiącach.



## **AMBER BOY**

american amber ale  
12blg, 30 ibu, 5% alk. obj.  
Aromaty: karmel, cytrusy, poziomki

Lekki, bursztynowe piwo, w którym karmelowe nuty smakowe współgrają z wyrazistą, cytrusową goryczką.



## **HOP SASA**

polish IPA  
14blg, 60 ibu, 5% alk. obj.  
Aromaty: ananas, miód, trawa

Jasne, solidnie nachmielone piwo w stylu IPA. Piłska odmiana chmielu o nazwie IUNGA nadaje mu przyjemnej, silnej goryczki i ciekawego aromatu.



## **GOLDEN MONK**

saison  
18blg, 60ibu, 7,2% alk. obj.  
Aromaty: cytrusy, przyprawy korzenne, pieprz

Głęboko bursztynowe piwo o mocnej bazie słodowej połączonej z przyjemną goryczką. Nuty przyprawowe pochodzą od specjalnych belgijskich szczepów drożdży.



# 6 Najczęściej kupowanych Burgerów w Trójmieście



Ranking przygotowany przez Grill Way Bar – American Burger Gdynia, ul. Świętojańska 108

Goście gdyńskiej Restauracji Grill Way Bar – American Burger najbardziej ulubili sobie sześć burgerów wybranych z restauracyjnego menu. Ranking został opracowany na podstawie raportu najwyższej sprzedaży. Oto najczęściej kupowane burgery w gdyńskiej Restauracji przy ul. Świętojańskiej 108.



## STRONG CHEESE Z BEKONEM AMERYKAŃSKI MOCNY SMAK – 18 PLN

Grillowana wołowina w połączeniu z ostrymi sosami oraz porcją topionego sera cheddar zapakowana w chrupiącej bułce to po prostu „niebo w gębie”. Strong Cheese Burger najlepiej smakuje z dodatkiem grillowanego bekonu. Składniki: grillowana wołowina, opiekana bułka, ser, ogórek, czerwona cebula, sałata, pomidor, sos ostry



## ITALIAN BURGER WŁOSKI SMAK – 23 PLN

Włoski smak w amerykańskim stylu. Chrupiąca bułeczka ze 100% wołowiną w towarzystwie włoskiego pepperoni, sera mozzarella i aromatycznych włoskich sosów nadaje burgerowi niepowtarzalnego smaku. Idealny dla wielbicieli kuchni włoskiej, pizzy i zapiekanki. Składniki: grillowana wołowina, ser mozzarella, pepperoni, pomidor, sałata, czerwona cebula i aromatyczny włoski sos



## NORMAL BURGER POLSKI SMAK – 14 PLN

Najmniej amerykański, najbardziej polski smak w menu. Smak Normal Burgera przywołuje wspomnienia domowego grillowania i kielbasy z ogniska. Charakterystyczny smak powstał dzięki odpowiednim przyprawom dodanym do mięsa, grillowanej cebuli oraz kompozycji sosów – musztardy i majonezu. Składniki: grillowana wołowina, opiekana bułka, grillowana cebula, ogórek, sałata, musztarda, majonez



## ATLANTIC BURGER 100% ŁOŚÓŚ – 25 PLN

W restauracji Grill Way Bar – American Burger oprócz burgerów ze 100% wołowiną, znajdują się również burgery całkowicie bez mięsa, ze 100% kurczakiem i ze 100% łososiem. Właśnie ten z wędzonym łososiem cieszy się największą popularnością. Atlantic Burger to chrupiąca bułeczka, 125 g wędzonego łososa atlantyckiego, soczysta rukola, świeży ogórek, czerwona cebula i łagodny aromatyczny sos.



## FIT BURGER MINIMUM KALORII – 14 PLN

Fit Burger został skomponowany z myślą o wszystkich ceniących lekkie i zdrowe jedzenie. Fit Burger jest to pożywna kanapka z bułki wielozłazistej, grillowanej wołowiny i świeżych warzyw pełnych witamin. Zielony ogórek i łagodny smak paprykowej pasty nadają burgerowi wyjątkowej lekkości – Burger Fit został stworzony dla ludzi uprawiających sport, fitness i zdrowy tryb życia. Polecany dla osób na diecie. Składniki: bułka wielozłazista, 100% grillowana wołowina, czerwona cebula, świeży ogórek, rukola, sałata lodowa, pasta paprykowa



## DIABLO HOT SPICE BURGER EKSTREMALNIE PIKANTNY – 18 PLN

Diablo Hot Spice to propozycja dla wyjątkowych smakoszy i melomanów ostrych potraw. Diabelski Burger jest przygotowany z grillowanej wołowiny 100%, świeżych warzyw, chrupiącej bułeczki oraz ostrych papryczek i ekstremalnie ostrego sosu. Najostrejsze papryczki świata oraz orientalne przyprawy rodem z Meksyku (m.in.: Habanero, Jalapeño, Chili, Żeriszki) dostarczają wyjątkowych doznań smakowych. Ostrość na poziomie ukąszenia skorpiona! Polecany jedynie dla pasjonatów pieknień mocnych wrażeń! Składniki: grillowana wołowina, ostre papryczki, pomidor, sałata, ogórek, czerwona cebula, chrupiąca bułeczka i pieknień pikantny sos.

Fot. Grill Way Bar (zdjęcia przedstawiają autentyczne burgery podawane w restauracjach Grill Way Bar)



# CRAFT BEER BAR

Zapraszamy do Gdyni  
ul. Starowiejska 40B



ALEBROWARGDYNIA





