

## Zestaw I

### *Zawijany z jabłkiem i tęczowa cukinia*

#### **Składniki:**

Cukinie, Pierś kurczaka, Jabłka, Pomidory, Pieczarki, Ser żółty, Zioła prowansalskie, Oregano, Bazylia, Przyprawa do kurczaka

#### **Przygotowanie:**

1. Pierś kurczaka rozbić i przyprawić
2. Jabłka zawinąć w przyprawioną pierś kurczaka
3. Cukinie wydrążyć i przyprawić
4. Pomidory i pieczarki pokroić i połączyć z kawałkami kurczaka i przyprawić
5. Cukinie "nadsiać" farszem, a na wierzchu posypać żółtym serem
6. Zawijańce i cukinie grillować

### *Nadziewane jabłka pod chmurką*

#### **Składniki:**

Jabłka, Żurawina, Śliwki, Powidła/konfitura, Cynamon, Bita śmietana, Czekolada

#### **Przygotowanie:**

1. Jabłka przekroić na pół i wydrążyć
2. Śliwki i kawałki jabłek połączyć z powidłami, cynamonem i czekoladą
3. Jabłka wypełnić przygotowanym nadzieniem
4. Na wierzch bita śmietana i kawałki czekolady

### *Wiosenne połączenie warzyw*

#### **Składniki:**

Kapusta pekińska, Ogórek zielony, Pomidor, Rzodkiewka, Ser fet, Sos czosnkowy

#### **Przygotowanie:**

1. Wszystkie warzywa pokroić i wymieszać z sosem czosnkowym
2. Na wierzch pokroić ser feta i posypać

Katarzyna Brocka, Patrycja Sołowska, Natalia Miklas,  
Sara Dworska, Błażej Kwiatkowski, Tomasz Kańkowski, Damian Kończal

## Zestaw II

### ***Danie mięsne z jabłkiem - "Cycek kurzy z jabłkiem"***

Na rozgrzaną aluminiową tackę wylać butelkę piwa Jabłkowego. Po zagotowaniu wywaru, położyć na tacke pokrojone w paski jabłka i wcześniej obtoczonego w przyprawach kurczaka. Gotować w wywarze ok. 10 minut, po czym obrócić pierś i gotować przez kolejne 10 minut. Podawać na talerzu razem z gotowanymi jabłkami i świeżo wyciskany sokiem jabłkowym.

### ***Deser z jabłkiem - "Jabłko na super-słodko"***

Jabłka kroimy na połówki po czym wydrążamy w każdym za pomocą łyżeczki dość spory otwór. Następnie kroimy resztę jabłek w drobną kostkę. Każde z wydrążonych jabłek posypujemy odrobiną cynamonu, dodajemy porcję pokrojonych jabłek i polewy czekoladowej (jeśli jej nie mamy, może to być rozpuszczona czekolada mleczna). Na około jabłka wtykamy goździki i tak przygotowane jabłka owijamy w folię aluminiową tworząc tzw. bombki. Grillować około 5 minut.

### ***Salatka warzywna - "Makaronowa wariacja Amino"***

Pomidory i ogórki kroimy w kostkę, następnie dodajemy do nich połamany makaron Amino i odstawiamy na ok. 2 godziny aby makaron nasiąknął i zmiękł od soków z warzyw. Po tym czasie dodajemy do naszego makaronu przyprawę z zuppek Amino i mieszamy całość z kilkoma łyżkami majonezu.

Sławomir Borowski, Łukasz Kępski,  
Tomasz Błaszko, Rafał Łączuk, Piotr Forgel

### Zestaw III

#### **ROLASY - ZAWIJASY**

##### **Składniki**

karkówka bez kości, boczek wędzony w plastrach, jabłka, przyprawa do grillowanego mięsa lub do karkówki, oliwa z oliwek, pieprz czarny

##### **Przygotowanie**

Karkówkę umyć i pokroić w kotlety. Następnie rozbić je na cienkie plastry.

Oliwę wymieszać dokładnie z przyprawą. Rozbite kotlety posmarować z obu stron marynatą.

Odstawić do lodówki pod przykryciem na ok. 1 godzinę.

Jabłka obrać i pokroić plastry.

Na kotlety nałożyć po plastrze boczku i plastrze jabłka, po czym całość zawinąć w roladkę i spiąć wykałaczkami.

#### **GRILLOWANE JABŁKA Z NIESPODZIANKĄ I SŁODKIM PUCHEM**

##### **Składniki:**

jabłka, cytryna, żurawina, cukier puder, cynamon mielony

##### **Przygotowanie:**

Jabłka obierz i podziel na pół. Usuń gniazdko. Wyciśnij sok z cytryny i wymieszaj z cukrem pudrem i cynamonem. Jabłka ułóż na folii aluminiowej i polej przygotowaną marynatą. Na ruszcie ułóż jabłka i piec, pamiętając o obracaniu na drugą stronę. Gotowe danie przystroj cukrem pudrem i czekoladą.

#### **ROZPUSTA Z WŁAŚCIWKĄ**

##### **Składniki:**

sałata pekińska (właściwka), kukurydza, papryka, pomidor, ogórek, marchew, majonez, cukier, sól, jogurt naturalny

##### **Przygotowanie:**

Sałatę pekińską należy pokroić w krótkie paseczki.

Paprykę, pomidora, ogórka pokrój w kosteczkę, a marchew zetrzyj na tarce.

Kukurydżę odcedź i wsyp do miski z warzywami.

Majonez wymieszaj z jogurtem naturalnym, szczyptą soli i cukrem.

Polej nim warzywa w misce, wymieszaj.

Kamila Kociniewska, Fabian Sudoł, Denis Przekwas  
Patrik Pęziak, Krzysztof Sudowski, Bartosz Wicher

## Zestaw IV

### ***Magic Rise***

#### **Składniki :**

ryż, kukurydza, 2x filet z kurczaka, majonez

#### **Wykonanie:**

Na początek ryż opłukać, następnie włożyć do garnka i zalać wodą. Gotować około 10 minut. Filet z kurczaka pokroić w kosteczkę, przyprawić do smaku przyprawą do kurczaka, ziołami i wrzucić na grilla. Grillować aż do momentu zarumienienia się. Do miski wrzucić przygotowany wcześniej ryż, kukurydzę, grillowany filet oraz majonez. Wszystko wymieszać. Gotowe.

### ***Chicken grill***

#### **Składniki:**

3x filet z kurczaka, 2x marchewka, 2x jabłko, sos czosnkowo-jogurtowy

#### **Wykonanie:**

Umyć obrać i zetrzeć na tarce marchewkę oraz jabłko. Wrzucić do miski. Filety z kurczaka pokroić w plasterki, przyprawić do smaku przyprawą do grilla, kurczaka oraz ziołami. Włożyć na grilla, czekać aż będzie gotowy. Do smaku można przygotować sos zrobiony z jogurtu oraz sosu czosnkowego. Wszystko łączymy na talerzu. Gotowe, można podać.

### ***Apple surprise***

#### **Składniki:**

lody śmietankowe, 3x jabłko, ciastka czekoladowe, miód, posypka

#### **Wykonanie:**

Jabłka umyć i wydrążyć. Na spodzie jabłka dajemy odrobinę miodu do nadania słodkości. Następnie nakładamy gałkę lodów śmietankowych. To wszystko posypujemy czekoladową posypką i dodajemy czekoladowe ciastko do dekoracji. Szybki i prosty deser.

Angelika Bandoch, Klaudia Czacharowska, Dominika Pannert  
Paulina Seroczyńska, Wiktoria Wawrzyniak, Anna Woźniak