



gdynia  
design  
days

---

# PRZEPIŚNIK BAŁTYCKI

---

## **Drodzy przyjaciele festiwalu Gdynia Design Days!**

Oddajemy w Wasze ręce Przepisnik bałtycki, zrobiony specjalnie dla Was, przez nas – organizatorów i osoby zaangażowane w tworzenie tegorocznej edycji GDD. Naszymi przepisami chcemy przybliżyć Wam bogactwo kulinarne Pomorza i Kaszub, nie pomijając przy tym głównego bohatera XV edycji GDD – Bałtyku. Bliskość morza inspiruje, również w kuchni. W przepisniku znajdziecie potrawy wiejskie, wegetariańskie, ale również te ze skarbami naszego morza – bałtyckimi rybami. Przepisy są zróżnicowane, tak jak i zróżnicowane są nasze umiejętności kulinarne. Jednak wszystkie je łączy to, że są zrobione głównie z lokalnych produktów. Naszym przepisnikiem chcemy zachęcić Was do sięgania po te, które nie muszą pokonywać setek kilometrów, żeby trafić na Wasze stoły. To także ograniczanie niepotrzebnych zanieczyszczeń związanych np. z dostawami i dbałość o nasze środowisko.

Mamy nadzieję, że znajdziecie dla siebie coś inspirującego i rozsmakujecie się w bałtycko-kaszubsko-pomorskich smakach!

## Zespół Gdynia Design Days:

**Ewa Chudecka**  
kierowniczka GDD

**Natalia Kawczyńska**  
manager programu wydarzeń,  
koordynatorka BLOKÓW GDD

**Martyna Błaszczuk**  
specjalistka ds. kontaktu z mediami,  
współpraca sponsorska

**Ania Odrzygóźdź**  
koordynatorka wydarzeń  
i współpracy z uczelniami

**Iga Kaliszuk**  
producentka festiwalu,  
współpraca z instytucjami miejskimi

**Tomasz Kośmider**  
specjalista ds. promocji festiwalu i działań social media

**Monika Juskowiak**  
stażystka ds. koordynacji i produkcji

**Aleksandra Zdunek**  
stażystka ds. promocji

oraz

**Bogna Kociumbas-Kos**  
fotografka GDD

**Oliwia Rybczyńska i Paulina Grabowska (NAS-DRA)**  
kuratorzy wystawy *Baltic Farming*

Autorką ilustracji do Przepisnika bałtyckiego jest  
**Aleksandra Zdunek** z zespołu GDD

# Pasta z makreli babci Sabci

EWA CHUDECKA

Wiosna kojarzy mi się z kanapkami z makrelą, jakie przyrządzała moja babcia. Przepis jest bardzo prosty.

#### SKŁADNIKI:

- 1 mała wędzona makrela
- 1 ugotowane na twardo jajko
- łyżka majonezu
- 1/4 łyżki musztardy francuskiej
- sól, pieprz do smaku

#### PRZYGOTOWANIE:

Mięso ryby przelóż do miseczki. Dodaj ostudzone jajko pokrojone w drobną kostkę, łyżkę majonezu oraz musztardę i wszystko razem wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem dla smaku.

#### SPOSÓB PODANIA:

Pasta z makreli najlepiej smakuje na kanapce z chlebem typu pumpernikiel. Na kromkę pieczywa połóż liść sałaty lub innej ulubionej zieleniny (w okresie wiosennym idealnie nadaje się do tego rzeżucha, która podkręca smak swoją ostrością). Na wierzch nałóż pastę. Kanapkę ozdób plasterkami rzodkiewki oraz szczypiorkiem.

Smacznego!



# Sernik z truskawkami kaszubskimi

MONIKA JUSKOWIAK

Jest ciepły, letni dzień. Drzwi balkonowe w domach i blokach są delikatnie uchylone, na ulicach słychać wakacyjne piosenki, a ptaki łagodnie ćwierkają, tłumiąc dźwięki osiedla. W takie dni w moim rodzinnym domu w Wielkopolsce zawsze pojawia się on – sernik na zimno z najpyszniejszymi truskawkami kaszubskimi. Pewnie zastanawiasz się, skąd w Wielkopolsce pojawiły się te pyszne, czerwone perły? To moja słodka tajemnica! A za nią kryje się szybki, pyszny, delikatny i niczym chmurka, letni deser.

## SKŁADNIKI:

- 1 kg twarogu sernikowego
- 1 mała paczka biszkoptów
- 600 g truskawek kaszubskich
- 1 galaretka truskawkowa
- 2 łyżki żelatyny
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 150 g śmietanki 30% lub 36%
- szczypta wanilii
- 3/4 szklanki ksylitolu

## PRZYGOTOWANIE:

Galaretkę zalej wrzątkiem, a następnie wlej ją do czystej miski, aby szybciej ostygła. Oplucz truskawki, osusz i oderwij szypułki (chyba, że lubisz zielone). Pokrój w serduszką, trójkąty, połówki lub uśmiechy – jak wolisz. Przygotuj tortownicę (mama mówi, że idealna jest o średnicy 26 cm). Połóż na niej papier do pieczenia lub wysmaruj masłem. Spód tortownicy wyłóż równo biszkopcikami. Zagotuj mleko, odstaw



z ognia i wsyp do niego żelatynę. Czule mieszając, poczekaj aż się rozpuści. Przygotuj większą miskę – to czas, aby przyrządzić masę serową. Do miski dodaj twaróg, ksylitol, śmietankę i odrobinę wanilii, a następnie wymieszaj. Do ciepłego i płynnego roztworu z żelatyną dodaj 1 lub 2 łyżki masy serowej. Chwyć za różgę i wymieszaj. Powtórz jeszcze z kilkoma łyżkami masy serowej, a potem przelóż całość do pozostałego sera w misce i wymieszaj różgą, aby uzyskać delikatną jak chmurka i jednolitą masę. Dodaj kiść pokrojonych w małe kawałki truskawek. Mieszaj delikatnie, aby nie uszkodzić ich kształtu. Wyłóż spód z biszkopcików masą i wstaw do lodówki. W tym czasie sięgnij po książkę, dobrą muzykę, zacznij przygotowywać kawę, herbatę lub kwaskową lemoniadę. Po 30 minutach deser jest gotowy do podania.

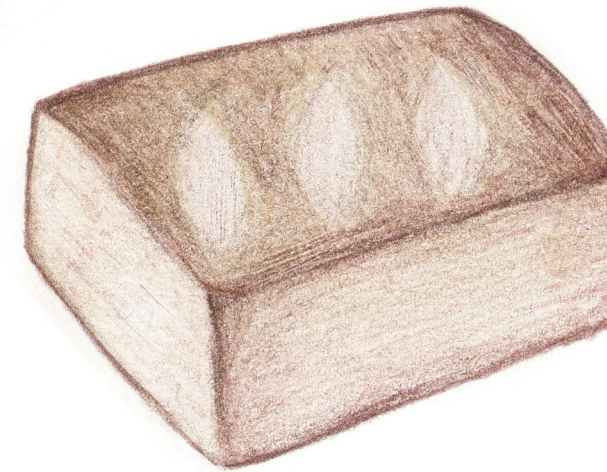
## SPOSÓB PODANIA:

Przegotuj galaretkę, a następnie wylej ją do czystej miski, aby szybciej ostygła. Wyjmij sernik z lodówki, udekoruj resztą truskawek pokrojonych w serduszką, trójkąty, połówki lub uśmiechy. Wylej na całość galaretkę i wstaw do lodówki do całkowitego stężenia. Tadam!



# Chleb jabłkowo- rozmarynowy ze smalczykiem fasolowo- kokosowym

BOGNA KOCIUMBAS-KOS



Moje kulinarne wspomnienie z wakacji spędzanych w dzieciństwie w wielkopolskiej wsi to chleb ze smalcem zapijany coca-cola. Był nieprzyzwoicie wręcz pyszny. Moja skłonność do nieco ekstrawaganckich kulinarnych połączeń zaczęła się właśnie wtedy. Choć słodzonych napojów gazowanych już nie pijam, a do tego od lat jestem wegetarianką z wegańskimi zapędami, to smak chleba ze smalcem wciąż czasem za mną chodzi. Przygotowuję wtedy jego roślinną wersję i zjadam z pajdą jeszcze ciepłego chleba, który wypiekam od dwóch lat dla siebie i bliskich. Ten mini-koncept nosi nazwę Jeden Chleb. Stałą pszenno-żytnio-razowej bazę, uzupełniam różnymi dodatkami w zależności od zachcianek. Jest idealny na co dzień – prosty, odżywczy i lokalny. Smalczyk najbardziej lubię na kromce jabłkowo-rozmarynowej.

## CHLEB JABŁKOWO-ROZMARYNOWY

Przepis uproszczony, czyli optymalny stosunek jak najmniejszego nakładu pracy do maksymalnej smakowej satysfakcji.

### SKŁADNIKI:

- 30 g zakwasu\*
- 200 g mąki pszennej 720



- 200 g mąki żytniej 750
- 100 g mąki żytniej razowej 2000
- 400 ml wody
- 12 g soli
- 40 g suszonych jabłek
- 5 g suszonego rozmarynu
- opcjonalnie: 40 g dowolnych ziarenek (dynia, słonecznik, siemię lniane)

\*Zakwas to absolutna podstawa dobrego chleba. Można wyhodować samodzielnie, uszczknąć trochę od znajomych lub z lokalnej rzemieślniczej piekarni albo zgłosić się do mnie, wpisując „Jeden Chleb” na instagramie – dam przepis lub podzielę się zakwasem, który ma już kilkanaście lat i też trafił do mnie dzięki dobrej woli miłych ludzi. Sharing is caring!

### PRZYGOTOWANIE:

Wodę wlej do miski, dodaj zakwas, wymieszaj drewnianą łyżką. Wsyp mieszankę mąk i wyrabiaj rękami ok. 10 minut, do momentu uzyskania jednolitego ciasta. Teraz daj ciastu chwilę odpocząć, przygotowując pozostałe składniki. Po 15–20 minutach dodaj do ciasta sól i dodatki. Wyrabiaj raz jeszcze, aby wszystko równomiernie się połączyło. Przełóż do

foremki posmarowanej małą ilością oleju, przykryj lnianą ściereczką. Twoja praca skończona! Resztę wykonają dzikie drożdże i bakterie kwasu mlekowego w magicznym procesie fermentacji. Zazwyczaj trwa on ok. 10–12 godzin, ale nie ma reguły – wiele zależy chociażby od temperatury otoczenia, wilgotności czy mocy Twojego zakwasu. Obserwuj swój chleb! Gdy zauważysz, że powierzchnia jest lekko popękana, to najpewniej nadszedł dobry moment na włożenie go do piekarnika. Piecz chleb w 200 stopniach przez godzinę. Wyjmij z foremki, przestudź na kratce, by miał dostęp powietrza z obu stron. I ucztuju! Albo poczekaj jeszcze na smalczyk.

### SMALCZYK FASOLOWO-KOKOSOWY

O ile właściwe proporcje chlebowych składników są dość istotne i bezpieczniej podawać je w gramach, tak smalczyk wybaczmy więcej. Śmiało odmierzaj łyżkami lub syp intuicyjnie.

#### SKŁADNIKI:

- 250 g oleju kokosowego nierafinowanego lub rafinowanego (ja używam zazwyczaj tego pierwszego, delikatna nuta kokosa jest dla mnie dodatkowym, zmysłowym bodźcem)
- puszka białej fasoli lub 200 g fasoli ugotowanej
- 1 cebula
- 1 jabłko (jabłkowy akcent jest już w chleбку, ale jeśli lubisz intensywniejszą, słodkawą nutę (ja uwielbiam!) to śmiało dodaj go więcej)
- 3 ziarna jałowca
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 3 łyżeczki majeranku
- 1 łyżeczka trzcinowego cukru (można pominąć)
- sól i pieprz w ulubionych proporcjach

#### Skwarki:

- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/3 szklanki płatków gryczanych

#### PRZYGOTOWANIE I SPOSÓB PODANIA:

Podsmaż pokrojoną drobno cebulkę i jabłko z ziółkami jałowca i cukrem trzcinowym na części oleju kokosowego, następnie dodaj pozostały olej i trzymaj na patelni do rozpuszczenia całości. Płatki gryczane przesyp do miski i natrzyj dokładnie wędzoną papryką z odrobiną oleju. Upraż w piekarniku przez 15 minut, po czym połącz z zawartością patelni. Fasolę zblenduj z sosem sojowym, octem balsamicznym i majerankiem na gładką masę, a następnie połącz z całą resztą. Posól i popieprz do smaku. Ja preferuję mniej słony smalczyk, za to pajdę chleba z nim posypuję dodatkowo kryształkami soli morskiej. Po stężeniu przechowuj w lodówce. Najlepiej smakuje wyjęty z niej kilka godzin przed planowaną kanapką, ale kto by planował takie rzeczy...



# Lemoniada z truskawkami kaszubskimi na 5

IGA KALISZUK

Po poniższy przepis polecam sięgnąć, gdy temperatura przekroczy 25 stopni. To szybki i łatwy do zapamiętania sposób na pyszną lemoniadę, która gasi pragnienie. Dlaczego na 5? Odpowiedź tkwi w proporcjach!

#### SKŁADNIKI:

- 0,5 l schłodzonej wody
- 0,5 l ulubionej, schłodzonej herbaty (lub zamiast herbaty dodatkowe 0,5 litra wody)
- 0,5 kg truskawek (najlepsze będą lokalne, kaszubskie!)
- 0,5 szklanki soku z cytryny (jeśli nie lubisz kwaśnej lemoniady, polecam zmniejszyć tę ilość)
- 5 łyżeczek miodu
- kostki lodu (najlepiej przygotować sobie kostki lodu z wybranymi owocami np. truskawkami lub borówkami),
- listki mięty

#### PRZYGOTOWANIE I SPOSÓB PODANIA:

Użyj blendera do zмикsovania truskawek, soku z cytryny, miodu i mięty. Powstałą pulpę rozcieńcz wodą z herbatą (lub samą wodą). Do szklanek wrzuć lód i zalej lemoniadą. Do ozdoby użyj listków mięty.

Smacznego!



# Nadbałtycki Ramen

ALEKSANDRA ZDUNEK

Przepis jest inspirowany lokalnymi produktami, takimi jak dorsz, brukiew, kapusta czy szczypiorek i moja pasją do kuchni japońskiej. Gryczany makaron soba nawiązuje do popularnej na terenach Kaszub kaszy gryczanej, a reszta to prosty w przygotowaniu wywar z polskich warzyw.

## SKŁADNIKI (2 PORCJE):

### Marynata do dorsza:

- 1 łyżka pasty miso
- 2 łyżeczki białego wina lub mirin
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 cm kawałek imbiru, obrany i starty
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 4 filety z dorsza, ok. 455 g, ze skórą, pokrojone na 2 kawałki

### Zupa:

- 500 ml bulionu warzywnego lub dashi
- 1 łyżka pasty miso
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

### Marynowane warzywa:

- 1 brukiew lub pół rzepy
- 1 marchewka
- 2 łyżki octu
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki wody
- 1 listek laurowy
- sól i pieprz

### Dodatki:

- 180 g makaronu gryczanego soba
- mała kapustka pak choi

- szczypiorek z 2 cebulek dymek, pokrojony
- 1 łyżka oleju lub płatków chili do smaku
- 2 jajka
- garść prażonego sezamu

## PRZYGOTOWANIE:

Umieść składniki marynaty w misce i wymieszaj. Dodaj filety z dorsza i obtocz, a następnie przykryj i odstaw do lodówki do zamarynowania na co najmniej 30 minut. Teraz czas na marynowaną brukiew i marchewkę. Przygotuj zalewę – wodę, ocet, cukier i przyprawy zagrzej w rondlu do momentu aż cukier się rozpuści. Pokrój warzywa w słupki i umieść w słoiku, a następnie wlej zalewę. Następnie zagotuj bulion i zmniejsz ogień. Dopiero wtedy dodaj pastę miso, sos sojowy i sos rybny oraz olej sezamowy. W międzyczasie przygotuj dwa jajka na miękko. Wrzuć je do osolonej wody, poczekaj aż zaczną się gotować i odczekaj od tego momentu 3 minuty. Następnie rozgrzej 2 łyżki oleju roślinnego na patelni na średnim ogniu i smaż filety z dorsza skórą do dołu na patelni przez 2 do 3 minut, aż skóra się zarumieni. Odwróć i smaż przez kolejne 2 do 3 minut z drugiej strony. Rybę przełóż na talerz i odstaw. Dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju do woka i smaż pak choi, aż zacznie więdnąć.

## SPOSÓB PODANIA:

Podziel ugotowany makaron na 2 miski i dodaj bulion. Udekoruj dorszem, kapustką, marynowanymi warzywami, szczypiorkiem, i prażonym sezamem oraz skrop olejem chili do smaku. która podkreśla smak swoją ostrością).





# Sałatka z łąki

NATALIA KAWCZYŃSKA

Kuchnia w moim domu pachnie nie tylko ziołami, ale też jadalnymi kwiatami. To smaki, aromaty i wesołe niuanse świeżo zerwanych „chwastów”. Tak gotowała moja babcia, a ja dziś sięgam po jej szeptane na ucho sekrety, o tym co rośnie wokół nas. Z radością przemycam to na talerz. Szczególne miejsce w moim jadłospisie ma czarny bez, który dodaję gdzie tylko się da (a pasuje niemal do każdego dania). Kojarzy mi się z rodzinnymi wyprawami, podczas których zbieramy dojrzałe kwiaty, suszymy, a potem zamieniamy w syropy napary i nalewki.

## SKŁADNIKI:

- topinambur
- pokrzywa
- rukiew wodna
- kwiaty czarnego bzu
- garść listków mięty
- garść pistacji

## Dressing:

- oliwa
- sok z cytryny
- syrop z kwiatów czarnego bzu
- odrobinka musztardy

## PRZYGOTOWANIE:

Ułóż na talerzach przepłukane i osuszone (na papierowym ręczniku) listki zebrane z łąki, lekko przemieszaj. Podpraż delikatnie pistacje. Topinambur dokładnie wyszoruj, pokrój w plasterki. Przełóż go na blachę skrop oliwą i posyp delikatnie solą. Piecz 20–30 minut do miękkości. Ostudź i z czułością dodaj do listów. Dopraw pieprzem świeżo zmielonym i posyp pistacjami. Wymieszaj składniki dressingu. Na koniec skrop całość dressingiem i ozdób kwiatkami bzu.

## OPCJA NIEWEGAŃSKA:

Można podawać z serem młodym serem kozim lub podpuszczkowym. Uwaga pamiętaj, że jadalne i pyszne są jedynie kwiaty czarnego bzu, w odróżnieniu od powodujących zatrucia jego niedojrzałych owoców i łodyg. Kwitną od maja do lipca. Najlepiej zrywać je rano, w suche, ciepłe dni.



# Zupa pomidorowa на wywarze rybnym z klopsikami

TOMASZ KOŚMIDER

Zupa rybna to wspomnienie wakacji nad Bałtykiem. Kiedy w dzieciństwie jeździliśmy z rodzicami nad morze, była ona obowiązkowym punktem wakacji – bo przecież tu są najświeższe ryby i smakują inaczej niż w mojej rodzinnej Bydgoszczy :) Po przeprowadzce do Trójmiasta, postanowiłem dodać to danie na stałe do mojego menu. Mam nadzieję, że moja interpretacja zupy pomidorowo-rybnej zasmakuje i Wam.

#### SKŁADNIKI:

##### Zupa:

- włoszczyzna: 2 marchewki, 1 pietruszka, poł korzenia selera, cebula
- kawałki fileta lub pozostałości po filetowaniu ryby
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- puszka pomidorów w puszcze lub passata pomidorowa 400 g
- sól, pieprz i cukier

##### Klopsiki rybne:

- całe flądry lub 3–4 filety z flądry
- średnia cebula
- masło klarowane na 25 g
- szczypta gałki muszkatołowej
- pieprz i sól do smaku
- 1 jajko
- 2–3 łyżki bułki tartej
- czosnek niedźwiedzi

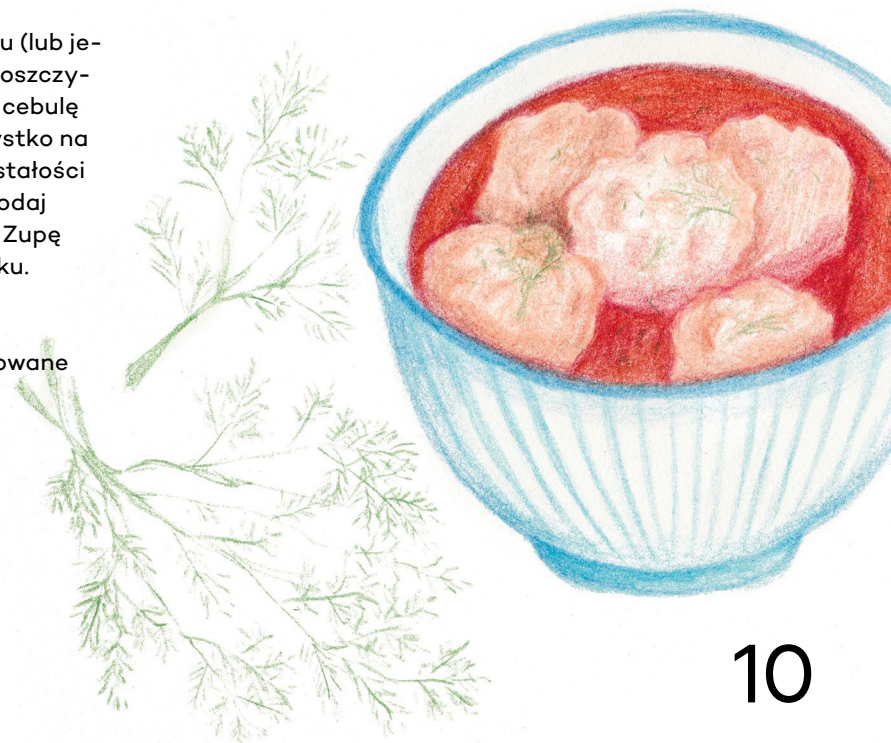
#### PRZYGOTOWANIE:

Klopsiki: Flądrę wyfiletuj, a pozostałości (głowa, płetwy) zostaw do wywaru na zupę. Jeśli używasz filetów, przeznaczycjeden na wywar do zupy. Przygotowane mięso zmiel z przysmażoną na maśle klarowanym cebulą. Gotową masę wymieszaj z jajkiem i bułką tartą, dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową do smaku. Uformuj klopsiki rybne wielkości orzecha włoskiego. Smaż na maśle klarowanym do momentu zarumienienia z każdej strony lub upiecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut.

Zupa pomidorowa: Pozostałości po filetowaniu (lub jeden filet) zalej 2 litrami zimnej wody. Dodaj włoszczyznę, wcześniej przesmażoną (lub przypaloną) cebulę oraz ziele angielskie i liść laurowy. Gotuj wszystko na średnim ogniu ok. 40–50 minut. Wyjmij pozostałości z ryby, do powstałego bulionu z warzywami dodaj pomidory w puszcze lub passatę pomidorową. Zupę zblenduj na jednolitą masę. Przypraw do smaku.

#### SPOSÓB PODANIA:

Zupę nalej do miski i nałóż wcześniej przygotowane klopsiki. Całość posyp koperkiem.



# Ruchanki kaszubskie, czyli puszyste placuszki

MARTYNA BŁASZCZYK

Jak w przypadku wielu osób z Trójmiasta, moje korzenie też nie są lokalne. Jestem pierwszym pokoleniem, które się tu wychowywało, a moi rodzice pochodzą z Mazowsza. Dlatego w naszym domu zawsze mieszały się kuchnie obu tych regionów, a tę kaszubską poznawałam razem z rodziną. Jest jedno danie, które mój tata przygotowuje zawsze, gdy mam gorszy dzień i pojawiając się w rodzinnym domu w poszukiwaniu wsparcia. Wtedy na stole pojawiają się one – puszyste, z chrupiącą skórką, słodkie, ciepłe i kojące serce. Kaszubskie ruchanki, czyli drożdżowe placki, które już po pierwszym kęsie sprawiają, że znikają wszystkie zmartwienia.

#### SKŁADNIKI:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 3 jajka
- ok. 1 szklanka lekko ciepłego mleka
- 100 g roztopionego masła
- 40 g świeżych drożdży
- 1/3 szklanki cukru
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania

#### PRZYGOTOWANIE:

Podgrzej lekko mleko, dodaj drożdże i pół łyżeczki cukru. Dobrze wymieszaj. Mleko nie może być za gorące, żeby nie zabić drożdży. Mąkę przesiej do miski i dodaj

do niej sól. W drugiej misce roztrzep jajka z cukrem. Do miski z mąką dodaj wszystkie pozostałe składniki: jajka z cukrem, mleko oraz roztopione masło. Całą masę należy dobrze wyrobić i odłożyć do wyrośnięcia aż podwoi swoją objętość. Następnie rozgrzej na patelni olej. Masę nabieraj dużą łyżką i nakładaj na patelnię. Po uzyskaniu złotego koloru, placki należy obrócić.

#### SPOSÓB PODANIA:

Po usmażeniu można placki ułożyć na ściereczce, która wchłonie tłuszcz, a następnie posypać cukrem pudrem.



# Salatka ze szparagami i truskawkami kaszubskimi

ANIA ODRZYGÓŹDŹ

Z czym kojarzy Ci się letnia uczta w ogrodzie lub piknik na łące? Dla mnie to smak delikatnych szparagów i słodczy truskawki przełamana słonym akcentem. Pełna kolorów kompozycja inspirowana beztroškimi, czerwcowymi wieczorami na Kaszubach.

## SKŁADNIKI:

- garść świeżego szpinaku lub innej zieleniny
- 200 g truskawek kaszubskich
- 1/2 pęczka zielonych szparagów
- 100 g sera halloumi
- 2–3 łyżki płatków migdałów

## Sos:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka octu balsamicznego
- sól i pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE:

Umyj szpinak, truskawki i szparagi, a następnie dokładnie osusz. Ugotuj szparagi w lekko osolonej wodzie – czas gotowania to 8–10 min. Przełóż szpinak do miseczki, truskawki pokrój w plasterki lub ćwiartki, a szparagi w dowolnej wielkości kawałki. Praż migdały na rozgrzanej patelni przez około 2–3 minuty. Pokrój ser halloumi w cienkie plastry i podsmaż na rozgrzanej oliwie przez około 2 minuty z każdej strony, aż do zarumienienia. Opcjonalnie ser można posypać ziołami prowansalskimi. Przygotuj sos w oddzielnej miseczce. Wymieszaj dokładnie oliwę z oliwek, miód, sok z cytryny i dopraw szczyptą soli oraz pieprzu.

## SPOSÓB PODANIA:

Ułóż w dużej misce szpinak, szparagi, truskawki i ser halloumi, polej odrobiną octu balsamicznego i posyp prażonymi migdałami na wierzchu.



# Sałatka z solirodem i fetą

PAULINA GRABOWSKA I OLIWIA RYBCZYŃSKA

Jako bonus do naszego przepisu prezentujemy przepis z wykorzystaniem solirodu, czyli inaczej morskiego szparaga. Soliród to jadalna roślina, która rośnie niemal we wszystkich zakątkach świata. Jest znany począwszy od Wielkiej Brytanii aż po Australię. W Polsce jest on objęty ścisłą ochroną gatunkową. Co oznacza, że gdy np. spotkamy go na plaży nie możemy go zrywać ani niszczyć. Jest on bardzo rzadki, rośnie na wybrzeżu i w środkowej części kraju. Dlatego stosowany w naszych kuchniach Soliród musi pochodzić ze specjalnych hodowli. To zielone dobro możemy zakupić internetowo od lokalnych sprzedawców. Soliród jest źródłem witaminy A i C, potasu, wapnia i żelaza, a także jest naturalnym antyoksydantem oraz źródłem błonnika. Jest to roślina rosnąca na zasolonych glebach, dlatego stała się ona inspiracją uprawową dla wystawy *Baltic Farming*, odbywającej się na Gdynia Design Days 2022.

Autorem przepisu jest Hank Shaw prowadzący blog Honest Food

## SKŁADNIKI:

- 450 g solirodu, czyli szparagów morskich
- 1 duży ząbek czosnku, przetarty przez prasę
- 3 łyżki dobrej oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki płatków czerwonej papryki
- 1/4 szklanki pokruszonej fety ok z cytryny lub limonki
- sól i pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

Usuń przebarwione i zdrewniałe fragmenty solirodu. Użyj tylko górnych 2–3 cm rośliny. Zalej szparagi morską gorącą wodą i gotuj przez 1 minutę. Przełóż do miski z lodowatą wodą, aby ostygły. Pozwól im odpocząć kilka minut. Następnie rozłóż ściereczkę lub papier kuchenny i połóż na nim oczyszczony soliród do wyschnięcia. Włóż do miski czosnek, czerwoną paprykę, ser, szparagi morskie, oliwę z oliwek i czosnek. Skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem do smaku.

## SPOSÓB PODANIA:

Podawaj na zimno lub w temperaturze pokojowej. Sałatkę możesz przechowywać w lodówce przez kilka dni. Danie możesz urozmaicić, podając soliród z fetą na carpaccio z gotowanego buraka polanego octem balsamicznym.



---

# SMIACZNEGO!

---