

# #PrzyGotujŚwięta z Graalem



# SPIS TREŚCI

## I rozdział

### Graalowe przepisy

1. Kulebiak z makrelą 3
2. Śledziowa sałatka z ziemniakami i kaparami 4
3. Pomidory faszerowane tuńczykiem 5
4. Tartinki koktajlowe ze śledziem 6
5. Ziemniaki zapiekane z filedami z makreli 7

## II rozdział

### Przepisy laureatów konkursu #PrzyGotujŚwięta z Graalem

1. Pieczone śledzie w pomidorach 9
2. Warstwowa sałatka ze śledziem 10
3. Zupa rybna z tuńczykiem 11
4. Paszteciki z makrelą, kapustą, soczewicą i grzybami 12
5. Grillowane awokado nadziewane makrelą 13
6. Drożdżowa gwiazda z makrelą w sosie pomidorowym 14
7. Klopsiki z sardynek 15



# I rozdział

## Graalowe przepisy

# KULEBIAK Z MAKRELA

Danie na ciepło 

Przepis od Graala



## SKŁADNIKI

### Ciasto:

- 30 dag mąki pszennej
- 15 dag zimnego masła
- żółtko
- szczypta soli

### Farsz:

- 3 puszki GRAAL Grillowane filety z oliwą z oliwek extra virgin 120g
- 100 g kaszy bulgur
- 1 duża czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- pęczek kolendry
- 1/2 łyżeczki curry
- 3 łyżki rodzynek
- 1 jajko
- sól, pieprz
- 1 żółtko
- sezam do posypania



## PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Mąkę przesiewamy do dużej miski, dodajemy pokrojone w kostkę zimne masło, żółtko i sól. Palcami rozcieramy ciasto tak, aby przypominało piasek, dodajemy łyżkę lodowatej wody, następnie szybko zagniatamy. Formujemy kulę, spłaszczamy, owijamy ciasto folią spożywczą i wkładamy do lodówki na 30 minut.

## PRZYGOTOWANIE FARSZU:

Kaszę bulgur gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu i przekładamy do miski. Konserwy otwieramy i wlewamy odrobinę oliwy z puszki do kaszy, mieszamy. Cebulę kroimy w piórka, czosnek w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy z puszki, dodajemy cebulę, czosnek i smażymy, aż cebula zmięknie i zacznie się rumienić. Dodajemy curry, rodzyнки i posiekaną kolendrę. Przesmażamy wszystko mieszając jeszcze około 3 minuty, następnie zawartość patelni przekładamy do kaszy. Dodajemy rozdrobnioną widelcem makrelę, sól i pieprz do smaku i łączymy ze sobą. Następnie dokładamy jajko i jeszcze raz dokładnie mieszamy.

## PRZYGOTOWANIE CAŁOŚCI:

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto wyciągamy z lodówki, odkrawamy z niego kawałek do zrobienia dekoracji, a następnie rozwałkowujemy na duży prostokąt. Na środku rozkładamy farsz, brzegi smarujemy żółtkiem i zwijamy kulebiak. Ostrożnie przekładamy na przygotowaną blachę łączeniem do spodu. Odkrojony kawałek ciasta rozwałkowujemy i używając foremek do pierniczek wycinamy dekorację, którą "przyklejamy" za pomocą żółtka. Resztką żółtka smarujemy całego kulebiaka i posypujemy sezamem. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy około 35 minut, aż kulebiak będzie złocisty.

# ŚLEDZIOWA SAŁATKA Z ZIEMNIAKAMI I KAPARAMI

Danie na zimno 

Przepis od Graala



## PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach w osolonej wodzie, do miękkości. Po ugotowaniu odlewamy i studzimy. Następnie obieramy ze skórki, kroimy w dużą kostkę i przekładamy do miski. Śledzie siekamy na drobne kawałki, ogórki w plasterki, a cebulę w piórka. Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy musztardę, majonez i dokładnie mieszamy. Przed podaniem posypujemy pokrojoną natką lub koperkiem.

## SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety ze śledzia w oleju roślinnym 120g
- 30 dag ziemniaków sałatkowych
- 2 czerwone cebule
- 3 ogórki konserwowe (lub kiszzone)
- 3 łyżki kaparów
- 2-3 łyżki majonezu
- sól, pieprz
- natka pietruszki lub koperek



# POMIDORY FASZEROWANE TUŃCZYKIEM

Danie na zimno 🐟

Przepis od Graala



## PRZYGOTOWANIE:

Kuskus wsypujemy do miski i zalewamy wrzątkiem ok. 1 cm ponad powierzchnię kaszy. Przykrywamy naczynie talerzem i czekamy ok. 5–10 minut, aż kasza nasiąknie wodą.

Tuńczyka odsączamy z oleju i rozdrabniamy widelcem. Drobno siekamy cebulę i szczypiorek, a paprykę kroimy w kostkę. Kuskus, tuńczyk, cebulę, szczypiorek (odrobinę zostawiamy do posypania dania), paprykę i kukurydzę łączymy ze sobą. Doprawiamy solą i pieprzem.

Sałatkę odstawiamy na godzinę do lodówki.

W pomidorach odcinamy czubki, środek wydrążamy. Wypełniamy je sałatką. Posypujemy szczypiorkiem.

## SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Tuńczyk kawałki w oleju 170g
- 3 duże pomidory
- 50 g kaszy kuskus
- 3 łyżki kukurydzy
- ½ cebuli
- ½ pęczka szczypiorku
- ½ papryki czerwonej
- sól i pieprz



# TARTINKI KOKTAJLOWE ZE ŚLEDZIEM

Danie na zimno 

Przepis od Graala



## PRZYGOTOWANIE:

Kromki pieczywa kroimy na mniejsze kwadraty. Śledzie z puszek wyjmujemy na talerz i przekrawamy na kawałki. Pozostały sos pomidorowy mieszamy z serem w miseczce. Tak przygotowaną masę smarujemy kromki pieczywa, na których układamy śledzie. Posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

## SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety ze śledzia, pomidorowy sos BIO 120g
- 6 kromek ulubionego ciemnego pieczywa
- 250 g gęstego sera kremowego
- szczypiorek



# ZIEMNIAKI ZAPIEKANE Z FILETAMI Z MAKRELI

Danie na ciepło 

Przepis od Graala



## PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki w mundurkach gotujemy w osolonym wrzątku przez 15 minut, odcedzamy, studzimy, obieramy i kroimy w plastry. Cebulę kroimy w piórka. Puszki rybne otwieramy i 1 łyżkę oliwy z puszki wlewamy na patelnię i dorzucamy cebulę. Dodajemy szczyptę soli i smażymy, aż się zeszkli. Czosnek siekamy jak najdrobniej i dodajemy na patelnię razem z kaparami i gałką muszkatołową. Przesmażamy dopóki cebula nie będzie lekko złocista. W żaroodpornym naczyniu układamy plasterki ziemniaków, kawałki ryby, cebulę i na wierzch znowu plasterki ziemniaków. Zalewamy śmietanką wymieszaną z parmezanem i szczyptą pieprzu, a na całości układamy gałązki tymianku. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C na około 25 minut lub do momentu kiedy ziemniaki będą miękkie i rumiane.

## SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety bez skóry z makreli z oliwą z oliwek extra virgin 110g
- 6 średnich ziemniaków
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki kaparów
- 200 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki tartego sera typu parmezan
- szczypta gałki muszkatołowej
- tymianek
- sól, pieprz







## II rozdział

Przepisy laureatów konkursu  
#PrzyGotujŚwięta z Graalem

# PIECZONE ŚLEDZIE W POMIDORACH

Danie na ciepło 

Autor: Magdalena Kaczmarek



## SKŁADNIKI

Ciasto:

- 150 g mąki pszennej
- 1/4 łyżeczki soli
- 25 g masła
- 1 jajko
- 100 ml mleka
- 2 dag drożdży
- szczypta cukru

Farsz:

- 1 puszka GRAAL Śledź w pomidorach 300g

Dodatkowo:

- 1 jajko do posmarowania
- pieprz czarny i czerwony



## PRZYGOTOWANIE:

Zaczynamy od ciasta. Do miski przekładamy drożdże, dodajemy łyżkę mąki, 50 ml letniego mleka i szczyptę cukru. Mieszymy. Odstawiamy zaczyn na 30 minut w ciepłe miejsce. Do zaczynu przesiewamy resztę mąki, dodajemy jajko, sól, resztę mleka letniego i zimne, roztopione masło. Wyrabiamy ciasto mikserem. Odstawiamy na 90 minut do podwojenia objętości.

Ciasto zagniatamy na stolnicy i rozwałkowujemy na grubość 2 mm. Wycinamy prostokąty 10 cm na 8 cm. Wyjmujemy rybę z puszki i rozgniatamy widelcem w misce. Układamy łyżkę farszu na środku. Przykładamy drugi kawałek ciasta, palcami dociskamy naokoło nadzienia. Odcinamy za pomocą noża kształt rybki z płetwą, zostawiając po 1 cm ciasta od farszu. Sklejamy za pomocą widelca - przyduszamy. Rybki smarujemy rozbełtanym jajkiem i układamy na blaszce na papierze. Dekorujemy pieprzem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika temperatury 180°C. Pieczemy około 25 minut.

# WARSTWOWA SAŁATKA ZE ŚLEDZIEM

Danie na zimno 🐟

Autor: Justyna Kopka



## SKŁADNIKI

Placki (ok. 8 sztuk):

- 2 jajka
- 1800 g śmietany 22%
- 8 łyżek mąki pszennej
- sól, świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki jagód goji
- olej do smażenia

Sałatka:

- 1 puszka GRAAL Czyli Bomba Śledziowe fileciki w pikantnym sosie 110g
- 2 łyżki serka śmietankowego kanapkowego
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 2-3 plasterki mandarynki
- listki rozmarynu
- pieprz i sól do smaku



## PRZYGOTOWANIE:

Przygotowujemy placki. Jagody goji zalewamy wrzątkiem na 30 sekund, odcedzamy i osuszamy. Do miski wsypujemy mąkę, wbijamy jajka, dodajemy śmietanę, a całość doprawiamy solą, pieprzem i dokładnie miksujemy. Ciasto powinno mieć półpłynną konsystencję (niezbyt rzadką i niebyt gęstą). Dodajemy jagody goji, a następnie smażymy placuszki na rozgrzanym oleju, aż osiągną złocisty kolor z obydwu stron (łącznie około 6-8 min). Gotowe placki wykładamy na ręcznik papierowy, odstawimy do wystygnięcia, po czym wykrawamy kółka przy pomocy obręczy kulinarnej. Następnie, serek śmietankowy łączymy z orzechami włoskimi. Fileciki śledziowe rozgniatamy widelcem wraz z połową sosu z puszki. Przy pomocy obręczy kulinarnej formujemy sałatkę. Na dnie układamy placuszkę, kolejno serek z orzechami oraz rybkę. Całość dekorujemy mandarynką i rozmarynem.

# ZUPA RYBNA Z TUŃCZYKIEM

Danie na ciepło 🐟

Autor: Dominika Cis



## PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki i cebulę kroimy w kostkę, marchew w paski lub krążki, czosnek wyciskamy przez praskę. Podsmażamy całość na oliwie do momentu, aż składniki lekko się zarumienią. Wsypujemy podsmażone warzywa do garnka, dodajemy pietruszkę, selera, ziele angielskie, liście laurowe. Zalewamy wodą do poziomu, gdy wszystkie składniki były przykryte.

Gotujemy ok. 20 minut, do momentu aż ziemniaki będą miękkie. Dolewamy mleko, dodajemy odsączonego tuńczyka. Zagotować całość. Dodajemy pieprz, sól i sok z cytryny. Podgotowujemy przez chwilę, po czym wlewamy śmietanę i dokładnie mieszamy. Doprowadzić do wrzenia, ale nie gotować. Zupa gotowa!

## SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym 170g
- 3-4 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- kawałek pietruszki
- kawałek selera
- odrobina oliwy
- 3-4 kulki ziela angielskiego
- 1-2 liście laurowe
- 1 opakowanie śmietany 18%
- 2 szklanki mleka
- 3-4 szklanki wody
- sok z ok. 1/4 cytryny



# PASZTECIKI Z MAKRELĄ, KAPUSTĄ, SOCZEWICĄ I GRZYBAMI

Danie na ciepło 

Autor: Agata Moryson



## SKŁADNIKI

Ciasto:

- 50 g świeżych drożdży
- 250 g ciepłego mleka
- 1 łyżka cukru
- 50 g oliwy lub oleju
- 3 szklanki + 2 łyżki mąki pszennej
- szczypta soli

Farsz:

- 3 puszki GRAAL Filety z makreli bez skóry z dodatkiem oliwy z oliwek extra virgin 110g
- 250 g kiszzonej kapusty
- 250 pieczarek lub dowolnych grzybów
- 1/2 szklanki zielonej soczewicy
- 1 średniej wielkości cebula
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa, majeranek
- pieprz i sól do smaku



## PRZYGOTOWANIE FARSZU:

Kapustę oraz soczewicę gotujemy do miękkości. Szorujemy pieczarki, kroimy na mniejsze kawałki, dusimy na suchej patelni do momentu odparowania wody. W przypadku grzybów: zalewamy zimną wodą na min. 2/3 godziny, po tym czasie gotujemy do miękkości. Siekamy cebulę w bardzo drobną kostkę. Wszystkie składniki (filety z makreli, razem z oliwą, ugotowaną kapustę, soczewicę oraz grzyby i cebulę) przekładamy do dużej miski. Dokładnie mieszamy. Następnie miksujemy blenderem ręcznym na w miarę gładką i jednolitą masę, robimy to niedbale, zostawiając trochę niezmiśkowanej masy z kawałkami. Doprawiamy do smaku. Odstawiamy do wystudzenia - masa z czasem będzie tężeć.

## PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Z drożdży, ciepłego mleka, cukru oraz 2 łyżek mąki wyrabiamy zaczyn - wszystkie składniki dobrze ze sobą mieszamy. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 minut. Po tym czasie do miski przesiewamy resztę mąki, wlewamy zaczyn, dodajemy sól oraz oliwę. Wyrabiamy na gładkie i elastyczne ciasto. W razie potrzeby podsypujemy lekko mąką. Powinna wyjść elastyczna kula. Odstawiamy na 45/60 minut do wyrośnięcia.

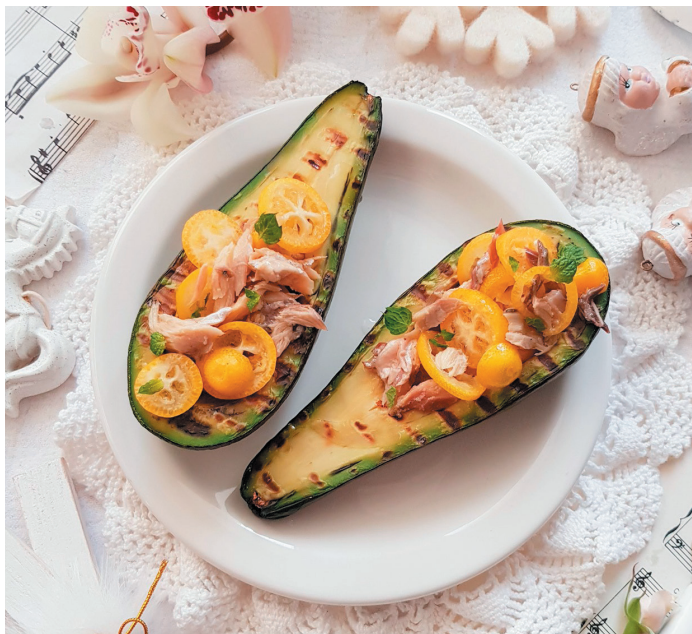
## SKŁADANIE PASZTECIKÓW:

Dzielimy ciasto na cztery części. Każdą z nich rozwałkowujemy na długi, wąski prostokąt. Smarujemy grubą warstwą farszu. Następnie, skleamy ze sobą ciasto dłuższymi bokami, tworząc długi wałek (obracamy ciasto sklejeniem do dołu). Kroimy ostrym nożem na zgrabne kawałki. Odstawiamy paszteciki do ponownego wyrośnięcia na 10 minut. Zrobić dokładnie to samo z pozostałymi częściami ciasta. Pieczemy 25 minut na złoty kolor, w temperaturze 180°C. Paszteciki można podgrzewać w kolejnych dniach, dobrze się mrozą.

# GRILLOWANE AWOKADO NADZIEWANE MAKRELĄ

Danie na ciepło 

Autor: Agnieszka Bauman



## PRZYGOTOWANIE:

Awokado myjemy, kroimy na pół, ale nie obieramy ze skórki. Rozgrzewamy patelnię grillową. Na rozgrzaną patelnię kładziemy połówki awokado. Grillujemy awokado. W tym czasie tniemy na plasterki kumkwaty i makrele. Do przypieczonych poówek awokado nakładamy kawałki kumkwatów oraz makreli. Posypujemy świeżymi listkami mięty, delikatnie polewamy kilkoma kroplami soku z cytryny. Podawać na ciepło.

## SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Grillowane filety z makreli z oliwą z oliwek extra virgin 120g
- 1 awokado;
- garść kumkwatów;
- garść świeżych liści mięty;
- kilka kropli cytryny;

Przybory:

- patelnia grillowa
- ostry nóż



# DROŻDŻOWA GWIAZDA Z MAKRELĄ W SOSIE POMIDOROWYM

Danie na ciepło 

Autor: Dorota Wójcicka



## SKŁADNIKI

### Ciasto:

- 10 g świeżych drożdży
- 100 ml ciepłego mleka
- 1/3 łyżeczki cukru
- 1/3 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 180 g mąki pszennej

### Farsz:

- 1 puszka GRAAL Filety z makreli w sosie pomidorowym 170g
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 niedużej czerwonej papryki
- 50 g sera żółtego



## PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Wkładamy do miski pokruszone drożdże, posypujemy cukrem i solą. Rozcieramy łyżką do uzyskania płynnej konsystencji. Wlewamy ciepłe mleko i olej, mieszamy. Wsypujemy mąkę, krótko wyrabiamy. Lekko oprószamy wierzch mąką, odstawiamy do wyrośnięcia. Następnie, wykładamy na deskę podsypaną mąką, dzielimy na trzy równe części. Każdą rozwałkowujemy na koła o średnicy ok. 25 cm. Jedno koło układamy na dużej blasze do pieczenia.

## SŁADANIE CIASTA:

Wykładamy na ciasto połowę rozdrobnionej widelcem ryby, pokrojoną w drobną kostkę cebulę i paprykę. Posypujemy całość startym (na drobnych oczkach) serem, zostawiając pusty brzeg (ok. 2 cm). Wyrównujemy. Nakładamy drugie rozwałkowane ciasto, dopasowujemy do spodu, rozkładamy resztę nadzienia. Nakładamy trzecie rozwałkowane ciasto, dookoła zlepimy brzegi ciast. Na środku robimy lekki ślad z małej szklaneczki literatki. Dzielimy nożem do pizzy na 16 równych części, zostawiając nieprzecięty środek. Bierzymy po dwa kawałki w obie dłonie i zawijamy w przeciwną stronę po dwa razy. Zlepimy końce ciasta, podwijamy pod spód. Wierzch smarujemy roztopionym masłem, posypujemy siemieniem lnianym. Zostawiamy do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C, pieczemy ok. 25 minut (do uzyskania złotego koloru ciasta). Po wystygnięciu posypujemy świeżą, posiekaną natką pietruszki.

# KLOPSIKI Z SARDYNEK

Danie na ciepło 

Autor: Katarzyna Michalska



## PRZYGOTOWANIE:

Zaczynamy od odsączenia sardynek, zostawiamy olej z puszki do smażenia. Cebulkę kroimy w kostkę i szklimy na łyżce oleju z puszki po sardynkach. Ugotowane ziemniaki przepuszczamy przez praskę, dodajemy rozdrobnione dokładnie sardynki, koperek, jajko i przyprawy. Wszystko dokładnie mieszamy i formujemy małe kulki, które obtaczamy w bułce tartej. Pieczemy w piekarniku w 180°C przez 20 minut. W tym czasie przygotowujemy sos, redukujemy pomidory na patelni, dodajemy szalotkę i czosnek, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Klopsiki wraz z sosem posypujemy natką pietruszki.

## SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Sardynki w oleju roślinnym
- 500g ugotowanych ziemniaków
- 2 jajka
- pół pęczka koperku
- bułka tarta
- 1 cebula
- sól, pieprz, czosnek granulowany, papryka słodka
- puszka pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- szalotka
- natka pietruszki do posypania

