



Menu tajskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Kurczak/tofu satay
2. Klopsiki w sosie słodko kwaśnym
3. Zupa tom yum
4. Zupa tom ka
5. Zupa na mleczku kokosowym z batatami (wegan)
6. Tajska sałatka z grillowana wieprzowiną i miętą (również wersja wege)
7. Tajska sałatka z kalarepy i mięty z mango

Danie główne

1. Phat thai z kurczakiem, krewetkami albo tofu
2. Zielone curry z kurczakiem zagrodowym i ryżem jaśminowym
3. Thai stir fry makaron z wołowiną albo tofu.
4. Ryba po tajsku z pak choi
5. Żółte curry z soczewicą i nerkowcami
6. Massaman curry z jagnięciną albo ciecierzycą

Deser

1. Pudding z czarnego ryżu z musem mango
2. Mus z limonki z owocami



Menu azjatyckie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Zupa miso (wegan)
2. Sałatka z cukinii (wegan)
3. Brokuł w sosie ostrygowym
4. Tatar z łososia z sałatką wakame i sezamem
5. Rollsy warzywne z kurczakiem/krewetkami w sosie słodko kwaśnym albo teriyaki (też wegan)
6. Zupa hot and sour (wege)
7. Bok choy w sosie teriyaki z imbirem (wegan)
8. Tatar z łososia albo tuńczyka z sałatką z wodorostów
9. Szybkie srit fry z makaronem z manioku
10. Krewetki curry
11. Wietnamska sałatka
12. Kalmary stir fry
13. Kurczak w sałacie w sosie orzechowym (wersja z soczewica wegan)
13. Łosoś w sosie limonkowym z sałatką z tłuczonych ogórków
14. Wietnamskie pho
15. Chinskie stir fry z wieprzowina/kurczakiem/krewetkami/wolowina/ryba/tofu



Deser

1. Pudding z tapioki z owocami
2. Mango pancakes z serem
3. Sernik japoński
4. Matcha tiramisu
5. Ryż kleisty z mango
1. Kurczak generała tso's
2. Bakłażan po azjatycku
3. Skrzydełka z kurczaka po azjatycku sticky BBQ
4. Kurczak albo łosoś teriyaki z dymką i czarnym sezamem
5. Ryż stir fry z jajkiem, warzywami, ziołami, kim chi (wege)
6. Bibimbap bowl (mięsne lub wegan)
7. Koreańska wieprzowina BBQ
8. Ramen z kaczki albo wege
9. Chow mien noodle z wieprzowiną albo tofu
10. Wołowina w sosie z czarnego pieprzu
11. Kaczka po seczuańsku
12. Kalafior gobi manchurian (wegan)



Menu indyjskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Indyjska sałatka z granatem
2. Samosy z mięsem albo z groszkiem i miętą w sosie pomidorowym
3. Kalafior w curry ze szpinakiem
4. Zupa curry z czosnkiem i makaronem
5. Skrzydełka z kurczaka tandoori
6. Ziemniaki z Bombaju
7. Indyjska letnia sałatka

Danie główne

1. Wieprzowina vlado (również wersja tofu)
2. Curry z jagnięciną i ogórkowa raita
3. Curry z czerwoną soczewicą (wegan)
4. Dahl z soczewicy (wegan)
5. Korma z kurczakiem lub tofu (wegan)
6. Curry z krewetkami
7. Curry z bakłażanem
8. Madras z jajkiem (wege)
9. Tikka masala z kurczakiem/cieciorką/kalafiorem (wegan)
10. Butter chicken (kurczak albo cieciorka)



Deser

1. Indyjski pudding ryżowy z owocami
2. Mango lassi
3. Pudding ryżowo-pistacjowy
4. Pudding z vermicelli i kardamonem



Menu włoskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Zupa minestrone
2. Krewetki z białym winie
3. Sałatka antipasti
4. Sałatka z arbuzem, serem feta i bobem
5. Sałatka caprese
6. Pieczone pierożki z ricottą i pomidorami
7. Brusketta z pomidorami, avocado, endują
8. Sałatka z melonem i szynką parmeńską

Danie główne

1. Świeża włoska pasta robiona od początku, różne dodatki do wyboru, pomidory, bazylia, pietruszka,
2. Spianata, kurczak zagrodowy, grzyby, sos śmietanowy, krewetki, wołowe ragout, pesto
3. Gnocchi różne rodzaje tak samo jak pasta
4. Risotto, wiele rodzajów, owoce morza, grzyby i trufle, mięso, ryba
5. Saltimbocca
6. Spaghetti carbonara
7. Rawioli z dynia szałwia i ricotta, sos kremowy, cukinia
8. Ryba, łosoś, okoń morski dorada etc na sałatce z fenkuła i soczewicy
9. Sałatka cesar



Deser

1. Tiramisu
2. Panacotta
3. Lody czekoladowe z winogronowym kompocie z migdałami



Menu francuskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Zupa rybna bouillabaisse
2. Suflet serowy z sosem żurawinowym
3. Szparagi w sosie holenderskim
4. Zupa cebulowa z grzanką
5. Gęsię wątróbki z brioszką i konfitura wiśniowa
6. Pieczony camembert z grzybami orzechami i suszonymi owocami
7. Jajko poche na toście z sosem holenderskim
8. Vishinsouse porowo-ziemniaczana z grzankami
9. Małże św Jakuba (przegrzebki) ze szpinakiem i musem z topinamburu
10. Małże św Jakuba (przegrzebki) z boczkiem, kaszanką i kaparami albo cytrynowo maślanym z kaparami, tłuczone
11. Ziemniaki z groszkiem
12. Steki jagnięce z sosem miętowym i konfiturą morelową



Danie główne

1. Sałatka nisois
2. Kurczak dijon z ratatouille
3. Steak z antrykotu, ziemniaki, warzywa, sosy do wyboru: pieprzowy, chimmichuri, beinese, z czerwonego wina
4. Filet mignon, ziemniaki lioness, warzywa, różne sosy
5. Perliczka z polentą warzywami i sosem kukurydzianym
6. Kurczak po prowansalsku
7. Łosoś/dorsz/dorada w sosie maślanym-szafranowym albo cytrynowo-maślanym z kaparami, tłuczone ziemniaki z groszkiem
8. Steki jagnięce z sosem miętowym i konfiturą morelową

Deser

1. Creme brulee waniliowe
2. Suflet czekoladowy z sosem malinowym
3. Naleśniki suzette
4. Tarte tatin z lodami
5. Gruszkowa tarta tatin z lodami
6. Mus czekoladowy z pomarańczowym sosem
7. Sangria el quijote



Menu polskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Żurek
2. Kwaśnica
3. Chłodnik ogórkowy
4. Paszteciki z kapusta i grzybami
5. Grillowany oscypek z konfiturą żurawinową
6. Sałatka ziemniaczana na liściach sałaty
7. Pstrąg wędzony, śmietana, jabłko, rzodkiewka, ogórek
8. Paszтет z białej fasoli
9. Śledź na kilka sposobów (wybór)
10. Bundz na ciepło z konfiturą jeżynową
11. Pieczony kalafior z orzechami, jogurtem, pietruszka i borówkami
12. Tatar wołowy, cebulka, grzybki marynowane, korniszony, musztarda, natka pietruszki, grzanki
13. Sałatka z buraków sera koziego mięty i cykorii
14. Placuszki z cukinii, sos czosnkowy
15. Pieczarki faszerowane pastą jajeczna z pieca
16. Wojskowa grochówka
17. Flaczki z boczniaków
8. Kaczka, kasza gryczana, słodka brukselka lub kapusta z koperkiem, marchewka z pomarańczami, sos żurawinowy
9. Kaczka z pieczonymi buraczkami i jabłkiem
10. Polędwiczki wieprzowe w sosie grzybowym
11. Kaszotto grzybowe z dynią
12. Leczo z cukinią
13. Kopytka z karmelizowaną marchewką i bundzem wędzonym
14. Gołąbki z kasza i podrobami w kapuście włoskiej z sosem pomidorowym (opcja wegan z grzybami)
15. Pieczona makrela na sałatce z ziemniakami
16. Sandacz na sałatce



Danie główne

1. Pierogi różne rodzaje, wybór (ruskie, mięso, kasza ser, kasza podroby, kapusta grzyby)
2. Kluski śląskie z gulaszem lub sosem grzybowym
3. Kurczak supreme, boczniaki z żubrówką, marchewka z groszkiem, puree ziemniaczane
4. Dziczyzna z plackami ziemniaczanymi
5. Kopytka w sosie
6. Pyzy z kaczką, karmelizowaną cebulą i kapustą modrą
7. Gęś z pieczonymi warzywami i sosem wiśniowym albo śliwkowym
1. Strudel jabłkowy z lodami
2. Śliwkowe crumble z miodem i rozmarynem
3. Crumble jabłkowe z kruszonką i lodami waniliowymi
4. Szybki sernik na ciasteczkowym spodzie
5. Kremówka z advokatem i owocami sezonowymi
6. Beza z kremem i owocami sezonowymi
7. Rabarbar pod kruszonką
8. Kremówka papieska ze słonym karmelem
9. Racuchy cyjnamonowe z jabłkami i sosem czekoladowym
10. Kisiel owocowy z owocami sezonowymi i bitą śmietaną



Menu hiszpańsko-portugalskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Tatar z łososia z limonką
2. Patatas bravas z aioli
3. Gazpacho (chłodnik)
4. Pieczony kalafior w sosie romesco
5. Zupa caldo verde
6. Ośmiornica grillowana z ziemniakami i kaparami
7. Spanish tortilla
8. Kalmary z sosem piri piri
9. Empanadas z chorizo
10. Empanadas z krewetkami
11. Sałatka chorizo fasolki i jajka na miękko
12. Krewetki z selerem naciowym chilli i kolendra
13. Zestaw tapasów
14. Ceviche z łososia

Deser

1. Rolada pomarańczowa z lodami czekoladowymi
2. Tartaletki z waniliowym custardem (pasteis de nata)
3. Ryzowy pudding szafranowy z owocami
4. Crema catalana (jak creme brulee)

Danie główne

1. Paella z owocami morza i kurczakiem
2. Paella z kaczka i wędzoną papryką
3. Carne a porko (wieprzowina z kalmarami)
4. Makaron verde (czarny) z kalmarami i krewetkami oraz pesto
5. Potrawka z krewetkami, batatami i papryką habanero
6. Potrawka z fasoli i chorizo z ziemniakami w mundurkach
7. Cataplana z dorszem atlantyckim
8. Ryba grillowana na soli morskiej, sałatka z fenkuła w stylu midetranian
9. Ryba pieczona w piekarniku z sosem pomidorowym na sherry fino, pieczony fenkuł





Menu marokańskie

Poszczególne składniki potraw mogą się zmieniać w zależności od pory roku.

Starter

1. Sałatka z kuskusem z jajkiem
2. Sałatka z pomarańczami, brzoskwiniami i orzechami
3. Sałatka z bakłazanem, granetem mieta i cieciora
4. Zupa harira z kaczki
5. Pieczone pierozki z groszkiem mieta i przyprawami (opcjonalnie z mielonym mięsem)

Danie główne

1. Ryba pieczona z sałatka tabbouleh
2. Mussaka
3. Grillowana ryba z kasza bulgur i warzywami
4. Kurczak tagine z suszonymi owocami
5. Tagine z rybą, cieciora i kolendra
6. Tagine z wołowiną i suszonymi śliwkami
7. Tagine z jagnięcymi kotlecikami i miętą
8. Kofta z kurczaka z soczewica i warzywami
9. Potrawka z batatów szpinaku
10. Kebab z jagnięciny lub kurczaka z kuminem sosem czosnkowym i hummusem



Deser

1. Crumble jabłkowe z tropikalnymi owocami
2. Pieczone paszteciki z tropikalnymi owocami
3. Ser kozi z chutnej figowo daktylowym
4. Czekoladki z daktyli czekolady i pistacji

Menu fit

- Kurs gotowania z układaniem diety



Twój Kucharz

Więcej informacji:

www.twojkucharz.pl

Kontakt w sprawie oferty:

Bartłomiej Płócienniak, Szef Studia

506 696 070

bartlomiej.twojkucharz@gmail.com