

Smakowite i lekkie menu na wesele przepisem na udaną zabawę.

Dobrze nakarmieni goście będą mieli chęć do zabawy przez długie godziny. W integracji pomogą im lekkostrawne posiłki oparte na energetyzujących składnikach, które nie powodują poczucia ciężkości. Prezentuję Wam swoje pomysły na odżywcze menu z małą ilością skrobi – mam nadzieję, że poprzez swoje smaki zachęci gości do tańców.

Nasz zestaw opiera się na 6 delikatnych posiłkach, które wypełnią wesele planowane na 12 godzin. Zaprezentujemy gościom niecodzienną propozycję połączenia dobrze im znanych składników. Na Naszym weselu królować będą marynowane i świeżo przyprawione dania z mięsa, połączone z kontrastowymi w smaku owocami. Jeszcze na etapie wybierania sali weselnej możecie zaprezentować tą listę jej szefowi kuchni, pytając o możliwość ich zaserwowania.

PRZYSTAWKI

Ceviche z łososia z krewetką i cytrusami:

Delikatne danie, które świetnie sprawdzi się, jako przystawka w przerwie między blokami zabaw. Świeżego łososia filetujemy w cienkie plasterki i marynujemy go w soku (na 0,5 kg ryby) z 1 cytryny, 1 limonki i 1 z pomarańczy, po czym dodajemy 1 łyżkę miodu kwiatowego. Marynujemy w nim surową, oczyszczoną krewetkę królewską, następnie zamarynowane składniki odstawiamy na 3 godziny. Z obranych owoców grejpfruta i pomarańczy wycinamy filety, jako uzupełnienie kompozycji na talerzu. Gotowe ceviche wraz z cytrusami podajemy z dodatkiem sosu winnego, kwiatów ogórecznika i świeżej kolendry.



Carpaccio wołowe z sałatą rzymską i kiszonymi pomidorkami koktajlowymi:

Posiłek idealny na tak zwany „pierwszy głód”, jako że dostarcza białka potrzebnego do podniesienia energii na sali. Udziec wołowy formujemy w rolkę i mrozimy przez noc, po czym kroimy go na plasterki, które w precyzyjny sposób układamy na talerzu. Na nie kładziemy sałatę, cząstki borowików, obrane ze skórki pomidory koktajlowe oraz kapary jabłuszkowe. Całość doprawiamy gruboziarnistą solą z młynka oraz czerwonym pieprzem.

Półgęsek z borówką i redukowanym winem:

Wędzona pierś z gęsi może stać się przysmakiem wśród wszystkich zimnych dań. Półwytrawne wino gotujemy, aż osiągnie konsystencję sosu z 3 łyżkami miodu i 1 łyżką gruboziarnistej musztardy, której smak zachęcająco połączy się ze słodczą owoców. Półgęsek pokrojony na plasterki rozkładamy na talerzu na tzw. zakładkę w taki sposób, by była widoczna jego skóra. W delikatny sposób układamy cząstki świeżej borówki, uzupełniając przestrzeń na talerzu wcześniej przygotowanym zimnym sosem z wina.



DANIA GŁÓWNE



Kaczka konfitowana w gęsim tłuszczu:

Rwące się, ciemne mięso w chrupiącej panierce można podać, jako danie główne na pierwszy obiad. Udka kaczki nacieramy świeżo startą solą i skórka pomarańczy, a następnie gotujemy je w tłuszczu przez 4 godziny. Kaczkę przed podaniem pieczemy do zarumienienia w temperaturze 200°C i serwujemy na talerzu wyłożonym różnokolorowymi liśćmi sałaty. Kompozycję zawsze uzupełniamy odświeżającymi, sezonowymi owocami – sprawdzą się tu jeżyny, maliny, borówki, jabłka albo gruszki. Ich słodko-gorzki charakter wzbogaci smak pieczonego mięsa.

Wolno gotowany udziec jagnięcy na wiśniówce z suszoną śliwką:

Rozpływające się w ustach mięso, przesiąknięte przyprawami idealnie sprawdzi się, jako rozgrzewające danie w drugiej części wieczoru. Danie warto podawać z podpiekaną marchwią i smażonymi kwiatami cukinii.



Pieczony sandacz z salsą paprykowo-pomidorową i blanszowaną cukinią:

Lekko-pikantny charakter dania rozgrzeje i pobudzi zmęczonych weselników. Rybę natartą cytryną, solą, pieprzem i odrobiną masła na wierzchu pieczemy 20 minut w 180°C. Salsę przyrządzimy łącząc pokrojoną w kostkę 1 kolorową paprykę, 1 pomidora, 1 czerwoną cebulę, oliwę, odrobinę soku pomarańczowego i 1 łyżkę gruboziarnistej musztardy. Cukinię kroimy w długie paski, następnie blanszujemy i łączymy z olejem słonecznikowym, solą i pieprzem. Układamy ją na spód talerza. Na rybę i wokół cukinii rozkładamy salsę, która zastępuje w daniu zwykły sos. Całość delikatnej w smaku potrawy uzupełniają aromatyczne, smażone kurki.



DESER

Sorbet z kwiatów bzu z karmelizowaną gruszką i kardamonem:

Naturalne lody o żółtym odcieniu będą doskonałym przysmakiem na późny wieczór, który wywoła uśmiech na wielu twarzach. Czwartki gruszki bez skóry gotujemy w syropie z kwiatów bzu do zmięknięcia dodatkiem z kardamonu i 1 gwiazdki anyżu. Syrop z kwiatów bzu łączymy z półwytrawnym Prosecco (100 ml na 1 l wina), po czym mieszankę chłodzimy do pełnego zamrożenia (przez 2-3 godziny). W efekcie uzyskamy intensywny w smaku sorbet z bąbelkami, którą podajemy z kawałkami owoców.



AUTOR

Szef Kuchni: **Wojciech Harapkiewicz**

Restauracja Babinicz Kompleksu Dworzysko
w Szczawnie-Zdroju.

Zaproponowany zestaw można zmodyfikować, a nawet powiększyć o specjalne danie związane z historią miłości państwa młodych. Może będzie to krem z soczewicy i pomidorów, który pojawił się na pierwszej randce? Aby dopasować dodatki do dań z głównego menu, warto zadbać o jedzenie w małych porcjach, przyprawiane na świeżo i uzupełnione kawałkami owoców. Życzę Wam samych dobrych spotkań przy weselnym stole.