

E-BOOK KULINARNY

PODSUMOWUJĄCY KONKURS
STUDENCKI W RAMACH

FESTIWALU KUCHNIA
INSPIRACJI 2025



www.kuchniainspiracji.lublin.eu

lublin 
MIASTO INSPIRACJI

Festiwal Kuchnia Inspiracji

Kuchnia regionalna Lublina wyróżnia się przenikaniem tradycji staropolskich, kresowych i żydowskich. Z jednej strony opiera się na prostych, dawnych recepturach dworskich i chłopskich, z drugiej czerpie z aromatycznej kuchni wschodniej oraz bogatego dziedzictwa lubelskich Żydów, tworząc unikatowy smakowy tygiel. Różnorodność ta wynika także z żyznych gleb lessowych całego regionu, sprzyjających uprawie zbóż, warzyw, owoców i roślin strączkowych. Dzięki temu lokalni producenci słyną z miodów, olejów tłoczonych na zimno, serów czy warzyw z ekologicznych gospodarstw. Festiwal Kuchnia Inspiracji dąży do podtrzymywania i promowania kulinarnych tradycji Lublina. W tym roku jego bohaterem był ziemniak – symbol prostoty, sytości i uniwersalności w kuchni. Ziemniak, choć niepozorny, stanowi podstawę wielu regionalnych potraw i inspirowe kucharzy do tworzenia nowoczesnych interpretacji klasyki. Festiwal podkreśla, jak tradycja może spotykać się z kreatywnością, a lokalne produkty z nowymi smakami.

Konkurs kulinarny dla studentów

Już po raz trzeci, 21 listopada 2025 r., w pracowni gastronomicznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie odbył się konkurs kulinarny, w którym udział wzięli studenci Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii. Tematem przewodnim był ziemniak, a konkurs przyjął formę *live cookingu*. Do rywalizacji przystąpiło 5 studentów i studentek, którzy przygotowali autorskie przepisy oparte na kuchni lokalnej i kuchniach całego świata. Młodzi kreatorzy smaków stworzyli niesamowite dania z ziemniakiem lub batatem w roli głównej, a ocenili je pracownicy Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie oraz niezastąpieni szefowie kuchni lubelskich restauracji, które noszą tytuł Miejsc Inspiracji - Łukasz Oroń z restauracji Legendy Miasta i Marcin Szulej z restauracji Kulturalna.



Uniwersytet Przyrodniczy

Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii

GASTRONOMIA I SZTUKA KULINARNA

To kierunek umożliwiający zdobycie specjalistycznej wiedzy, jak również praktycznych umiejętności z zakresu sztuki przygotowywania i serwowania potraw, a także projektowania i zarządzania placówkami prowadzącymi działalność gastronomiczną.

FORMA STUDIÓW Stacjonarne I stopnia (inżynierskie) || Niestacjonarne I stopnia (inżynierskie)

DIETETYKA

Studia dają możliwość zdobycia wiedzy z zakresu zasad żywienia człowieka, planowania racjonalnego żywienia różnych grup ludności, psychodietetyki, oceny i kontroli jakości zdrowotnej żywności, organizowania żywienia indywidualnego, zbiorowego i leczniczego, zapobiegania chorobom żywieniowo-zależnym oraz prowadzenia edukacji żywieniowej.

FORMA STUDIÓW Stacjonarne I stopnia (licencjackie) i II stopnia (magisterskie) || Niestacjonarne I stopnia (licencjackie) i II stopnia (magisterskie)

TECHNOLOGIA ŻYWNOSTI I ŻYWIENIE

CZŁOWIEKA Studia przygotowują technologów i analityków przemysłu spożywczego, fermentacyjnego oraz służb sanitarnych, placówek badawczych – specjalistów w zakresie przetwarzania, utrwalania, przechowywania i kontroli jakości żywności.

FORMA STUDIÓW Stacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie) || Niestacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie)

BIOTECHNOLOGIA

To kierunek dający możliwość zdobycia interdyscyplinarnej wiedzy z nauk przyrodniczych ze szczególnym uwzględnieniem technologii i współczesnych metod biologii eksperymentalnej.

FORMA STUDIÓW Stacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie) || Niestacjonarne I stopnia (inżynierskie) i II stopnia (magisterskie)

1. MIEJSCE

Jakub Nizio

Boulangère Potatoes



Składniki (na dwie porcje):

1 kg ziemniaków
400 ml bulionu mięsnego
100 g boczku
2 średnie cebule
5 ząbków czosnku
parę gałązek świeżego tymianku
100 g masła

300 g borowików
200 g crème fraîche
1 limonka
40 g koperku
40 g natki pietruszki
40 g parmezanu
15 ml oliwy z oliwek
sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Wytopić boczek na patelni. Obrać cebulę i pokroić $\frac{3}{4}$ w cienkie piórka, obrać czosnek i posiekać 3 ząbki w plasterki. Podsmażyć pokrojony czosnek i cebulę na części masła, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Obrać ziemniaki i skroić w cienkie plasterki (najlepiej na mandolinie), układać w naczyniu żaroodpornym (o pojemności 400 ml) warstwy następująco: plasterki ziemniaka, cebulę z czosnkiem i boczkiem, potem znów ziemniak i tak do prawie samego wierzchu. Po ułożeniu warstw, zalać ciepłym bulionem. Naczynie przykryć folią aluminiową i włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C, bez termoobiegu. Piec tak do miękkości ziemniaków.

Pokroić resztę cebuli oraz czosnku w drobną kostkę. Borowiki pokroić w większą kostkę. Posiekać część listków natki pietruszki i koperku. Na maśle podsmażyć grzyby z czosnkiem i cebulą, dodać zioła i doprawić do smaku solą i pieprzem. Zetrzeć skórkę limonki i wycisnąć z niej sok. Crème fraîche doprawić solą, pieprzem, sokiem i skórką z limonki. Resztę soku z limonki wymieszać z oliwą, tak by powstała emulsja. Resztę natki pietruszki i koperku wymieszać z emulsją. Gdy ziemniaki będą już miękkie, zdjąć folię aluminiową i piec dalej, by bulion odparował. Pod koniec pieczenia posypać po wierzchu startym parmezanem. Gdy cały bulion wyparuje i ser się przypieczy, wyjąć z piekarnika. Podawać w naczyniu żaroodpornym, z resztą składników wedle uznania.



2. MIEJSCE

Jakub Pustułka

Cottage pie z posypką z kasztanów

Składniki:

Purée ziemniaczane:

1,3 kg ziemniaków
115 g masła
120 g mleka
85 g śmietany
30 g sera Bursztyn
40 g sera Lazur Żłocisty

Nadzienie do potrawy:

400 g mięsa wołowego mielonego
200 g mięsa wieprzowego mielonego
170 g boczku w plasterkach
3 boczniki (ok. 150 g - ewentualnie pieczarki lub rydze)
1 średnia cebula biała
1 seler naciowy
1 duża marchew
4 ząbki czosnku
30 g koncentratu pomidorowego
5 g tymianku
6 g rozmarynu
250 g rosołku (lub 1 kostka bulionowa)
140 g zamrożonego groszku
75 g parmezanu

300 g kasztanów
sos Worcestershire

Chipsy z buraka i boczniaków:

1 burak
5 g czosnku suszonego
5 g papryki słodkiej
30 g boczniaków
15 g masła

Chipsy z bekonu:

40 g boczku w plasterkach
125 g brązowego cukru
5 g płatków chili
5 g pieprzu czarnego

Sos serowy:

80 g śmietanki 30%
30 g sera parmezan
30 g sera Bursztyn
20 g sera Lazur Żłocisty
4 g pieprzu
1 ser camembert



Sposób wykonania:

Przystawki:

Buraka należy obrać, a następnie za pomocą mandoliny pokroić na cienkie plastry. Do małej miski wsypać przyprawy, następnie wymieszać wraz z pokrojonym burakiem. Piec w air fryerze 180°C przez 7 minut do wyschnięcia

Do małej miski wsypać cukier brązowy i przyprawy, następnie wymieszać. Powstałą mieszaninę wymieszać wraz z plasterkami boczku w misce. Wyłożyć blaszkę do pieczenia folią aluminiową, następnie wyłożyć plasterki boczku na kratkę do pieczenia. Następnie piec przez 15 minut w 200°C do momentu, gdy bekon będzie upieczony. Za pomocą widelca wyłożyć chipsy z boczku na talerzyk i pozostawić do ostygnięcia. Umyj boczniaki pod bieżącą wodą, następnie rozdrobnić na paski. Roztopić masło na rozgrzanej patelni, następnie podsmażyć boczniaki do złocistego koloru.



Sos serowy:

Zatrzeć parmezan, Bursztyn i ser Lazur do jednej miski. W rondelku podgrzać śmietankę, następnie dodać wspomniane sery i mieszać do rozpuszczenia się serów. Przyprawić sos serowy pieprzem i solą. Wysmażyć ser camembert na rozgrzanej patelni, następnie ostrożnie przepołować ser tak, aby nie wylał się na zewnątrz. Do wnętrza sera camembert ostrożnie wymieszać około 1 łyżki przyrządzonego sosu serowego.

Posypka z kasztanów:

Przełożyć kasztany do miski, a następnie wlać wrzątek. Poczekać 15 minut, aż skorupka kasztanów delikatnie zmięknie. Naciąć kasztany za pomocą noża dwoma nacięciami przypominającymi literę „x”. Gotować kasztany w posolonej wodzie przez 30 minut, aż się otworzą. Obrąć kasztany ze skorupki, następnie ugotowaną łupinę z kasztana zblendować na drobne kawałki. Przygotowaną posypkę z kasztana podrumienić na rozgrzanej patelni do osiągnięcia złocistego koloru.

Purée ziemniaczane:

Ziemniaki należy umyć, następnie obrać i pokroić na równe kostki. Zagotować ziemniaki w posolonej wodzie, aż do stanu miękkiego (około 7-10 minut). Następnie odcedzić. W sosierce rozpuścić masło i dodać mleko. Podgrzewać, aż będzie gorące. Odcedzone ziemniaki przecisnąć przez praskę do ziemniaków. Wymieszać razem podgrzane mleko z masłem, następnie dodać pokruszony ser. Dolać śmietany, cały czas mieszając, i odstawić na bok. Przygotowane purée ziemniaczane zostawić na później, odkładając część na sos serowy.

Wykonanie dania:

Rozgrzać piekarnik do 195°C. Pokroić w drobną kostkę boczek w plastrach, następnie wymieszać wszystko razem z wieprzowiną i mięsem wołowym. Rozgrzać garnek do czerwoności, a następnie dodać mięso. Naciskając na nie, smażyć przez 3 minuty. Następnie obrócić na drugą stronę. Kiedy mięso nabierze ładnego koloru, rozdzielić mięso na mniejsze kawałki za pomocą tłuczka do ziemniaków, przyprawić solą i pieprzem, podgrzewając. Ugotowane mięso odstawić na bok do innego naczynia.

W tym samym naczyniu rozpuścić masło i dodać pokrojone grzyby. Podsmażyć do złotego koloru, następnie dodać pokrojoną marchewkę, seler naciowy, cebulę i czosnek. Podsmażyć przez 3 minuty do miękkiej konsystencji. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i podsmażyć do ładnego złotego koloru. Rozcieńczyć, dodając bulionu wołowego. Dodać sos Worcestershire, tymianek, rozmaryn i gotować, aż cała woda wyparuje. Dodać zamrożony groszek i wymieszać wszystko do momentu, gdy groszek będzie już ciepły. Wymieszać razem z ugotowanym mięsem.

Przygotowane wypełnienie przełożyć do naczynia żaroodpornego, układając na to purée ziemniaczane, i posypać od serca startym serem parmezan. Piec do złocistego koloru przez 20 minut.



3. MIEJSCE

Patrycja Kozdroń

Ziemniak z sadu - violet-batat edition



Składniki:

Brioszka batatowo-fioletowa

Składniki na ciasto pomarańczowe:

250 g mąki pszennej typ 550

110 g purée z batata

55 g purée z ziemniaka

60 ml ciepłego mleka

8 g drożdży świeżych

25 g cukru

3 g soli

1 jajko całe

2 żółtka jajka

50 g masła (najlepiej z lodówki)

½ łyżeczki pasty waniliowej

jajko + mleko (do smarowania)

masło klarowane (do wykończenia)

Składniki na ciasto fioletowe:

250 g mąki pszennej typ 550

110 g purée z fioletowego ziemniaka

60 ml ciepłego mleka

8 g drożdży świeżych

25 g cukru

3 g soli

1 jajko

2 żółtka jajka

50 g masła (najlepiej z lodówki)

½ łyżeczki pasty waniliowej

jajko + mleko (do smarowania)

masło klarowane (do wykończenia)

Żel cydrowo-jabłkowy

100 ml soku jabłkowego 100%

100 ml cydru wytrawnego

10 g cukru

5 g agaru

Sorbet jabłkowo-bazyliowy z cydrem

250 ml soku jabłkowego 100%

60 ml cydru wytrawnego

15 ml soku z cytryny

40 g cukru

10-15 listków świeżej bazylii

krem waniliowo-ziemniaczany

120 g ugotowanych ziemniaków

120 ml śmietanki 30%

20 g cukru

20 g masła

wanilia do smaku

szczypta soli

Kruszonka ziemniaczana

50 g purée ziemniaczanego

80 g mąki pszennej

25 g cukru brązowego

30 g masła zimnego

szczypta soli

Chipsy z batata

150 g batatów

syrop cukrowy 1:1 z 120 ml wody i 120 g cukru

kilka kropel soku z cytryny

szczypta soli

Sposób wykonania:**Brioszka batatowo-fioletowa:**

Połączyć mleko, drożdże i łyżeczkę cukru. W mikserze połączyć purée, jajko, żółtka, cukier, sól, wanilię i rozczyn. Dodać mąkę i wyrabiać przez 6–8 min. Dodawać masło partiami, wyrabiać przez kolejne 6–7 min. Powtórzyć czynności z drugim kolorem ciasta. Odstawić do wyrastania na 40–45 min. Podzielić ciasto na kilka części, mieszać oba kolory, uformować kulki o wadze ok. 60 g i ułożyć na blasze. Odstawić na drugie wyrastanie 30–35 min. Posmarować jajkiem z mlekiem i piec 15–16 min w 180°C. Po wyjęciu posmarować cienko masłem klarowanym.

Żel cydrowo-jabłkowy:

Połączyć wszystkie składniki i doprowadzić do wrzenia. Gotować przez 60 sekund. Wylać w formie cienkiej warstwy i pozostawić do zastygnięcia. Zblendować na gładki żel.

Sorbet jabłkowo-bazyliowy z cydrem:

Zmiksować wszystkie składniki i podgrzewać do momentu rozpuszczenia cukru. Przefiltrować. Schłodzić i zamrozić w maszynie do lodów lub zamrozić i zmiksować.

Krem waniliowo-ziemniaczany:

Zblendować ziemniaki ze śmietanką, cukrem, solą i wanilią. Dodawać masło i miksować do uzyskania gładkiego kremu. Schłodzić, a przed podaniem ubić.

Kruszonka ziemniaczana:

Połączyć wszystkie składniki do konsystencji kruszonki. Piec w air fryerze przez 8–9 min w temperaturze 165°C. Odstawić do wystudzenia, aby masa ostygła i stwardniała.

Chipsy z batata:

Zanurzyć plastry batata w syropie z cytryną. Osuszyć - najlepiej 2 razy. Suszyć w air fryerze 25 min w 100°C, przekładając w trakcie. Wystudzić na kratce.

Złożenie dania:

Połówkę ciepłej brioszki ułożyć na talerzu. Nałożyć krem waniliowo-ziemniaczany. Rozłożyć punkty żelu cydrowego. Dodać kulę sorbetu. Posypać kruszonką. Udekorować chipsami z batata i bazylią.



WYRÓŻNIENIE

Karolina Madej

Ziemniaczany crumble jabłkowo-cytrynowy



Składniki:

Purée ziemniaczane:

500 g ziemniaków
100 g miękkiego masła
40 g cukru pudru
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
12 g cukru z dodatkiem wanilii

Wykonanie:

Purée ziemniaczane:

Ugotować ziemniaki w osolonej wodzie, odcedzić i zblendować albo ubić. W dużej misce połączyć zblendowane ziemniaki, miękkie masło, cukier puder, cukier z dodatkiem wanilii i ekstrakt waniliowy.

Prażone jabłka:

Obrać jabłka, pokroić w kostkę. Wrzucić na patelnię, dodać cukier i łyżkę soku z cytryny. Podsmażyć kilka minut. Podprażyć płatki owsiane na patelni.

Układanie warstw:

W szklance ułożyć na zmianę warstwy - purée, a następnie jabłka - do końca szklanki tak, aby ostatnią warstwą były jabłka. Na wierzchu posypać płatkami owsianymi i wykończyć startą skórką z cytryny.

Prażone jabłka

2 duże lub 3 małe jabłka
2 łyżki cukru
sok i skórka z połowy cytryny
3 łyżki płatków owsianych



WYRÓŻNIENIE

Danylo Hordiichuk

Dorsz faszerowany słoniną, cebulą i nasionami kopru

Składniki:

Dorsz faszerowany słoniną:

250 g dorsza
100 g słoniny
150 g cebuli
5 g nasion kopru
sól, pieprz

Tymiankowy gratin:

400 g ziemniaków
50 g masła
3–4 gałązki świeżego tymianku
sól, pieprz

Espuma ziemniaczano-truflowa (syfon 0,5 l):

150 g ziemniaków
150 g śmietanki 30–36%
60 g mascarpone
6 g pasty truflowej
sól

Consommé z ziemniaka:

600 g ziemniaków
50 g sosu sojowego
sól, pieprz, tymianek

Sos do ryby:

100 g pietruszki
100 g pora
200 g bulionu
3 g nasiona kopru
5 g suszonych grzybów

Sposób wykonania:

Dorsz faszerowany słoniną:

Cebulę posiekać drobno i zeszklić na patelni. Słoninę pokroić w bardzo drobną kostkę, dodać do cebuli i chwilę przesmażyć, aby wytopiła się część tłuszczu. Dodać nasiona kopru, doprawić solą i pieprzem, wystudzić. Dorsza delikatnie ponacinać wzdłuż (jak kieszeń). Wypełnić farszem i piec w 160°C przez 10–12 minut lub gotować na parze 6–8 minut.



**Tymiankowy gratin:**

Ziemniaki obrać i pokroić w cienkie plasterki (2–3 mm). W rondelku roztopić masło z tymiankiem. Wymieszać ziemniaki z masłem, doprawić solą i pieprzem. Ułożyć warstwowo w naczyniu i piec przez 40–50 min w 170–180°C, aż będą miękkie i lekko rumiane. Po upieczeniu obciążyć na chwilę, by gratin był bardziej zwarty (opcjonalnie).

Espuma ziemniaczano-truflowa:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Podgrzać śmietankę, dodać ugotowane ziemniaki, mascarpone i pastę truflową. Zblendować na bardzo gładki krem i przecedzić przez drobne sito. Przelewać do syfonu, załadować 1 nabój N₂O (lub 2 przy większym syfonie). Trzymać w 60°C przed podaniem.

Consommé z ziemniaka:

Ziemniaki zetrzeć drobno lub pokroić i gotować w 1,2–1,5 l wody z dodatkiem tymianku. Gdy będą miękkie, dodać sos sojowy i doprawić. Przecedzić bulion przez sito. Podawać gorące jako lekki bulion do dania.

Sos do ryby:

Por pokroić i podsmażyć lekko na maśle. Dodać posiekaną pietruszkę i grzyby. Wlać bulion i gotować 10–15 minut. Dodać nasiona kopru. Zblendować i przecedzić dla bardziej eleganckiej konsystencji.

