

[www.jemywlodzi.pl](http://www.jemywlodzi.pl)

# DUMINI Z ZALEWATKI



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI  
HANNA ZDANOWSKA



ŁÓDZKIE CENTRUM  
WYDARZEŃ



zostaw  
to  
nam.

© 2021  
JAN KWIŚC

# NAJLEPSZE ZALEWAJKI ŁÓDZKICH SZEFOW KUCHNI EDYCJA 2023

*TRZY NOWE, AUTORSKIE PRZEPISY!*

Niniejszy e-book powstał w ramach trzeciej edycji akcji DUMNI Z ZALEWAJKI organizowanej przez portal Jemy w Łodzi i Łódzkie Centrum Wydarzeń. Znajdziecie w nim trzy nowe przepisy na łódzką zalewajkę w autorskiej interpretacji szefów kuchni znanych z łódzkich restauracji:

**Al Dente Pasta & Bąble Bar - Jarek Komala**  
**Restauracja Wątek w Hotelu The Loom - Robert Biernacki**  
**Restauracja ZIELONA - Izabela Bis-Niedzielska**

Każdy z przepisów to nowoczesna i kreatywna interpretacja najśłynniejszej łódzkiej zupy. Historia zalewajki sięga XIX wieku, w my przenosimy ją w wiek XXI. Mamy nadzieję, że w ten sposób pomożemy w promowaniu tej wspaniałej zupy nie tylko wśród łodzian.

DUMNI Z ZALEWAJKI to akcja mająca na celu popularyzację zalewajki. W jej ramach powstał Łódzki Szlak Zalewajki, czyli wirtualna mapa łódzkich restauracji, w których zjecie zalewajkę. O szczegółach akcji przeczytacie na stronie [www.jemywlodzi.pl/zalewajka](http://www.jemywlodzi.pl/zalewajka)

E-book powstał we współpracy z łódzkim grafikiem Igorem Jankowskim, który opracował ilustrację z okładki. Zdjęcia do e-booka wykonała Izabella Borowska z Jemy w Łodzi.

**SMACZNEGO!**





**AL DENTE**  
PASTA & BABLE  
BAR



# DELIKATNA ZALEWAJKA NA MAŚLANCE Z PODGRZYBKAMI

Restauracja Al Dente Pasta & Bąble Bar | Przepis: Jarek Komala

## Wywar:

- 1 kg wędzonych kości
- 300 g marchwi
- 300 g pietruszki
- 300 g selera
- 150 g czosnku
- 1 por
- 4-5 liści laurowych

## Wykończenie zupy:

- 100 g podgrzybków
- 1 l maślanki
- 500 ml barszczu na zakwasie
- 150 ml śmietanki 30%
- 300 g cebuli białej
- 25 g czosnku
- 100 ml oleju
- Sól, pieprz i cukier do smaku

## Dodatki:

- 1 średni ziemniak
- 2 kapelusze podgrzybków lub całe grzyby
- creme fraiche lub kwaśna śmietana
- panko
- natka pietruszki
- 1 cebula
- 1 laska białej kiełbasy
- olej do smażenia

**Przygotuj wywar.** Wędzone kości zalej zimną wodą, dodaj warzywa i liście laurowe, gotuj przez ok. 1 godzinę. Odcedź wywar. Tym sposobem masz gotowy rosół, czyli bazę do naszej zalewajki.

**Wykończenie zupy.** Skonfituj pokrojoną w piórka cebulę, czyli ugotuj ją w dużej ilości oleju do czasu aż zrobi się złocista i chrupiąca. Osobno przesmaż czosnek. Na oleju i niewielkiej ilości masła przesmaż też grzyby i na koniec je posól. Połowę grzybów, cebuli i czosnku zblenduj i dodaj do wywaru. Całość gotuj ok. 20 min na średnim ogniu. Po upływie tego czasu dodaj pozostałą część cebuli, czosnku i grzybów. Dodaj maślanę oraz barszcz, gotuj około 20 minut. Zupę dopraw do smaku solą, pieprzem i cukrem. Niewielka ilość cukru dodana do zupy pozwoli lekko załagodzić kwasowość i w zamian da nam większą głębię smaku.

**Przygotuj dodatki.** Zupę polecam podawać z dodatkami ułożonymi w osobnym naczyniu, które przy podaniu zalej gorącą zalewajką. Zacznij od ziemniaka pokrojonego w julienne (czyli w zapałki). Ziemniaka obierz i wypłucz ze skrobi w zimnej wodzie, pokrój w zapałki. Usmaż je na złoto i chrupiąco. Kapelusze podgrzybków pokrój na kawałki i panierowane w panko usmaż na oleju. Upiecz białą cebulę i pokrój ją na 8 cząstek. Białą kiełbasę pokrój w plastry i usmaż. Wszystkie elementy ułóż na talerzu, dodaj łyżkę creme fraiche lub kwaśnej śmietany i natkę pietruszki do ozdoby.



**JAREK KOMALA**

*Szef Kuchni restauracji Al Dente Pasta & Bąble Bar*

Rynek Manufaktury | Ogrodowa 19a | Łódź | [www.aldente.com.pl](http://www.aldente.com.pl)

Wateky



# ZALEWAJKA Z OZOREM WOŁOWYM, KASZTANAMI I OLEJEM Z TRYBULI

Restauracja Wątek w Hotelu The Loom | Przepis: Robert Biernacki

## Zakwas na zalewajkę:

- 200 g mąki żytniej
- 6 liści laurowych
- 1 l wody
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 główka czosnku

## Olej z trybuli:

- 100 g świeżej trybuli
- 200 g oleju

## Wykończenie zupy:

- śmietana 18%
- świeża trybula
- 300 g ziemniaków
- 10 g świeżo tartego chrzanu

## Wywar:

- 1 kg ozora wołowego
- 2 l wywaru z kurczaka lub warzyw
- 300 g marchwi
- 100 g selera naciowego
- 100 g selera korzeniowego
- 50 g jadalnych, ugotowanych kasztanów
- 0,5 główki czosnku
- 150 g cebuli białej
- 200 g korzenia pietruszki
- 3 liście laurowe
- 20 g świeżo zmielonego pieprzu
- 100 g masła
- sól i pieprz do smaku

**Przygotuj zakwas.** Wszystkie składniki zakwasu połącz ze sobą w dużym słoiku, dobrze wymieszaj i zakręć szczelnie przykrywką. Zakwas należy przechowywać w temperaturze pokojowej przez tydzień. Co dwa dni należy odkręcić pokrywkę w celu odgazowania zakwasu.

**Przygotuj wywar.** Do dużego garnka włóż ozór wołowy, ziele angielskie, liść laurowy i zalej bulionem. Doprowadź do zagotowania i zbierz szumowiny z wierzchu wywaru. Następnie przesmaż pokrojone warzywa (marchew, seler, pietruszkę) i dodaj do gotującego się wywaru. Gotuj do miękkości ozora. Kiedy mięso będzie już odpowiednio miękkie, odcedź wywar i wyjmij ozór. Gdy mięso ostygnie obierz je ze skóry. W czystym garnku rozgrzej masło i przesmaż na nim cebulę pokrojoną w piórka. Smaż tak długo, aż cebula uzyska brązowy kolor. Następnie zalej ją gotowym, odcedzonym wywarem, dodaj ok. 500 g gotowego i sfermentowanego zakwasu, śmietanę i czosnek. Zagotuj zupę, zblenduj na gładko i przecedź przez sitko.

**Przygotuj dodatki.** Zblanszuj trybulę, przełóż ją do naczynia, zalej olejem i dokładnie zblenduj aż uwolni się chlorofil. Kiedy składniki dobrze się połączą przelej zielony olej przez gęste sito wyłożone czystą ściereczką tetrową. Przecedzony olej zachowaj w czystym naczyniu. Ziemniaki obierz i pokrój w równe, prostokątne słupki. Usmaż je na grillu lub patelni aż uzyskają złoty kolor. Następnie przełóż ziemniaki do rondla, zalej masłem i gotuj je w nim do miękkości. Jadalne kasztany ugotuj.

**Sposób podania.** Ugotowany i obrany ze skóry ozór pokrój w średniej wielkości kostkę i ułóż go na talerzu razem z konfitowanym ziemniakiem i ugotowanym kasztanem. Udekoruj świeżymi ziołami, jadalnymi kwiatami czy liśćmi trybuli. Wlej na talerz łyżkę przygotowanego wcześniej oleju z trybuli. Gotową zalewajkę można nalać bezpośrednio na talerz lub podać w osobnym dzbanuszk.

## ROBERT BIERNACKI

Szef Kuchni restauracji Wątek w Hotelu The Loom

Hotel Loom | Ogrodowa 21 | Łódź | [www.loom.com.pl](http://www.loom.com.pl)





**ZIELONA.**  
RESTAURACJA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA



# WEGAŃSKA ZALEWAJKA Z ZIEMNIACZANO-OWSIANYM KROKIETEM

Restauracja wegańska i wegetariańska ZIELONA | Przepis: Izabela Bis-Niedzielska

## Zupa:

- 2 łyżki oleju
- 2 cebule
- 5 ząbków czosnku
- 5 szt. namoczonych grzybów suszonych
- 4 szt. liścia laurowego
- 4 szt. ziela angielskiego
- 1 l bulionu warzywnego (u mnie z pieczonych warzyw)
- 0,5 l mleka owsianego
- 0,250 ml zakwasu żytniego
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz, lubczyk, majeranek do smaku

## Dodatki:

- 6 ziemniaków
- 3 łyżki płatków owsianych
- koperek, natka pietruszki
- sól, pieprz do smaku
- 3 szt. papieru ryżowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka papryki wędzonej
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżka pasty miso
- 100 g tofu wędzonego

**Przygotuj zupę.** Cebulę, czosnek i grzyby pokrój i usmaż na oleju wraz z liściem laurowym i zielem angielskim. Gdy są już dobrze podsmażone zalej je bulionem warzywnym. Gotuj ok. 15 minut. Do gotującego się wywaru dodaj zakwas i mleko owsiane wymieszane z mąką. Gotuj dalej ok. 5 minut. Zalewajkę dopraw do smaku solą, pieprzem, majerankiem i lubczykiem.

**Przygotuj dodatki.** Krokiety ziemniaczane - ziemniaki obierz i gotuj w osolonej wodzie, następnie rozgnieć przy pomocy tłuczka. Do utłuczonych ziemniaków dodaj płatki owsiane i drobno posiekane zioła. Z przestudzonej masy uformuj krokiety. Piecz na pergaminie w 200 stopniach około 12 min.

Wegański boczek - sos sojowy, koncentrat pomidorowy, paprykę wędzoną, pastę miso i olej dokładnie ze sobą mieszamy. Papier ryżowy moczymy w wodzie aż lekko zmięknie, przekładamy na pergamin i smarujemy przygotowaną pastą. Następnie moczymy kolejny arkusz i nakładamy na pierwszy dokładnie smarując. Gdy już są trzy warstwy wstawiamy do piekarnika 180st na około 5 min. Wegański boczek musi być lekko wysuszony. Chrupkości nabierze po wystudzeniu.

Omasta z tofu - wędzone tofu kroimy w kostkę i mieszamy z pozostałą pastą i krótko zasmażamy.

**Wykończenie.** Zalewajkę serwujemy z krokiem ziemniaczano-owsianym posypanym omastą z tofu i wykańczamy chrupiącym boczkem z papieru ryżowego.

## **IZABELA BIS-NIEDZIELSKA**

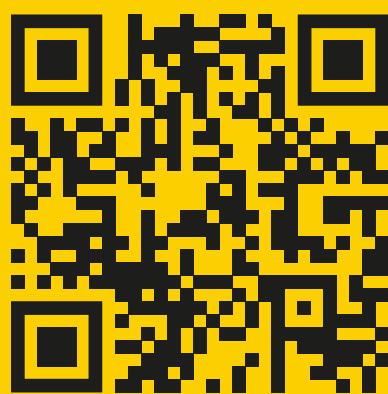
*Szefowa Kuchni restauracji wegańskiej i wegetariańskiej ZIELONA*

Rynek Manufaktury | Drewnowska 58 | Łódź | [www.restauracjazielona-lodz.pl](http://www.restauracjazielona-lodz.pl)



# DUMNI Z ZALEWAJKI

Więcej informacji o akcji  
DUMNI Z ZALEWAJKI  
znajdziesz na stronie  
[www.jemywlodzi.pl/zalewajka](http://www.jemywlodzi.pl/zalewajka)



ŁÓDŹ | 2023