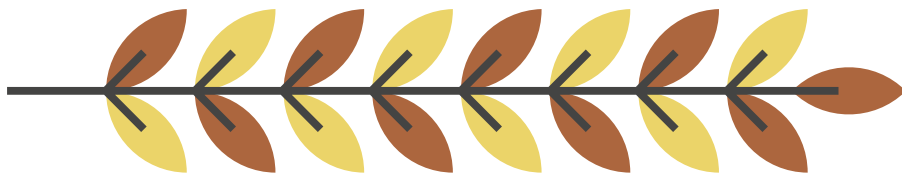


# Smaki Mazur



KULINARNE DZIEDZICTWO



Hotel Mazurski Raj\*\*\*

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

# Kuchnia Regionalna



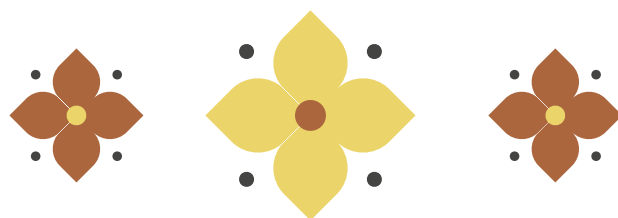
Wszyscy znają powiedzenie „od żołądka do serca” w naszym bogatym w historię i kulturę rejonie Mazur to właśnie miłość do kuchni regionalnej łączy nas ze sobą. Mazurzy przez wieki wypracowali bogactwo regionalnych potraw. Turyści zazwyczaj przyjeżdżają ze względu na walory turystyczno-krajobrazowe, a okazuje się, że region może zaoferować im znacznie więcej – właśnie bogactwo regionalnej kuchni.

Nawet mieszkańcy Warmii i Mazur jeszcze nie do końca zdają sobie sprawę z tego, jakie kulinarne skarby posiada nasz region. Nasza Kuchnia charakteryzuje się niebywałą różnorodnością, dzięki czemu każdy znajdzie w niej coś, co wpisze się w jego kulinarne gusta. Dania te typowe są dla kuchni staropolskiej warmińsko-mazurskiej, chętnie serwowane są na stołach, zarówno mieszkańców, jak i w restauracjach z tradycyjnym menu.

Jeziora pełne ryb przyczyniły się do tego, że są one mocno kojarzone zarówno z dawną jak i współczesną kuchnią regionu. Jednymi z bardziej lubianych przez Mazurów były sielawy, a najbardziej zaskakujące mogą okazać się stynki, łowione spod lodu, serwowane smażone na czipsy lub z beczki. Codziennie jadano na Mazurach domowy chleb, smarowany masłem lub popijany świeżym mlekiem.

Wędzenie ryb oraz mięs grało dużą rolę w kuchni mazurskiej. Ze względu na brak kominów w pomieszczeniach, w których urzędowali nasi przodkowie, wnętrza te były dość mocno zadymione i wykorzystywali wędzenie jako jedną z metod utrwalania pokarmu. Okazuje się również, że oprócz procesu wędzenia stosowano również suszenie oraz dobrze nam znane peklowanie.





# Smaki Mazur

GRUPOWE WARSZTATY KULINARNE

Kochamy naszą tradycyjną kuchnię Mazurską, która obfituje w potrawy rybne, mięsne oraz kartoflane przyrządzane na różne sposoby. Mazurska kuchnia słynie z doskonale przyrządzanych ryb w różnych odsłonach.

Na naszych warsztatach przygotujemy kilka potraw z naszego bogatego dziedzictwa kulinarnego, ale w nowej, odsłonie tzw. Kuchni Molekularnej. Czyli łączącej tradycyjne przepisy z innowacyjną technologią w taki sposób, aby ostatecznie stworzyć ich nową kulinarną wariację. Wykorzystując Tradycyjne przepisy naszych pradziadków na bazie zanikających już potraw.

Opracowaliśmy warsztaty na których dowiecie się, jak przyrządzić jesiotra na puree z warzywami, pierś z gęsi przygotowywaną metodą sous-vide oraz jak robić doskonałe prosciutto z gęsi w nowoczesnym wydaniu. Na koniec warsztatów przy wspólnym stole będziemy biesiadować i kosztować przyrządzone potrawy.

**zarezerwuj już dziś pod adresem [mraketing@mraj.pl](mailto:mraketing@mraj.pl)**





Staropolską kuchnię warmińsko-mazurską wyróżnia pełna paleta smaków, na którą miało wpływ jej położenie. Trafi ona w gust szczególnie tych z Państwa, którzy lubią kosztować dań rybnych i mięsnych w różnorodnych postaciach. Jeśli wśród Państwa są miłośnicy tradycyjnej kuchni Mazurskiej z całym dobrodziejstwem nabytym przed laty, zapraszamy do naszego Hotelu Mazurski Raj \*\*\* położonego nad brzegiem jeziora Beldany, w otoczeniu Puszczy Piskiej zasmakują Państwo kuchni regionalnej w połączeniu z innowacyjną technologią kuchni molekularnej. Poczuj smaku Mazur z przepisem na węgorza w galarecie, którego również można zakupić w naszej cefejce Gruszki na Wierzbie. Prawdziwa uczta dla kubków smakowych gwarantowana! Serdecznie zapraszamy!

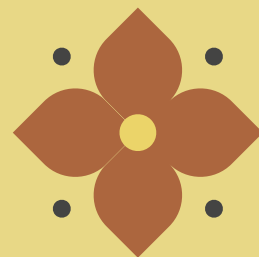
## Węgorz z mazurskich jezior w galarecie

### składniki

1 świeży węgorz  
2 marchewki  
1 cebula biała  
Zalewa  
1,5 l wody  
200 ml octu  
200 g cukru  
40 g soli  
Liść laurowy  
Pieprz ziarnisty  
Ziele angielskie

### przepis

- Wszystkie składniki zagotować i odcedzić.
- Węgorza surowego oczyszczonego wkładamy do solanki w proporcji : 1 kg węgorza, 100 g soli, 1 l wody, odstawiamy na 12 godz.
- Węgorza wyjmujemy z zalewy wieszamy na haki i wędzimy w temperaturze 80 0C przez 30 min następnie 70 0C przez 2 do 2,5 godz.
- Uwędzonego węgorza odstawiamy do wystudzenia.
- Kroimy w dzwonki, umieszczamy w słoiku dodając zblanszowaną cebulę i marchewkę.
- Zalewamy rybę wcześniej przygotowaną zalewą.
- Pasteryzujemy 20 min w temp. 100 0C. w celu zamknięcia słoików.



**Choć czasy gdy w Mazurskich rzekach kłębiły się w sezonie  
dzikie jesiotry a przez wioski poganiały stada gęsi już dawno  
minęły, chcemy przywrócić te dawne smaki do naszych stół  
w nowym wydaniu. Skosztuj naszej wersji regionalnych  
przysmaków w hotelowej Restauracji.**

## Menu

Prosciutto z gęsi dymione trawą cytrynową z klarowanym jabłkiem i  
marynowanym, różowym pieprzem

Jesiotr mazurski aromatyzowany dymem z drewna wiśniowego na  
puree szczypiorkowym z zielonymi warzywami

Pierś z gęsi sous-vide odymiona wiórkami drewna wiśniowego z  
sosem żurawinowym, figami i puree z dyni



Smaki Mazur są oferowane w ramach realizacji projektu „Odtworzenie gospodarczego dziedzictwa regionu w hotelu „Mazurski Raj” w Piaskach”

Projekt zakłada odtworzenie dziedzictwa Warmii i Mazur w postaci przywrócenia dawnych potraw kuchni mazurskiej z użyciem innowacyjnych rozwiązań kuchni molekularnej.

Umowa o dofinansowanie Projektu nr: RPWM.01.05.02-28-0042/18-00 w ramach Osi Priorytetowej I - „Inteligentna gospodarka Warmii i Mazur”,

Działania 1.5 - „Nowoczesne firmy”, Poddziałania 1.5.2 - „Odtwarzanie gospodarczego dziedzictwa regionu” Regionalnego Programu Operacyjnego

Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju

Regionalnego została podpisana w dniu 18 grudnia 2018 roku.

<https://www.mazurskiraj.pl/projekty-ue>



**Fundusze  
Europejskie**



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne

