



MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI
W M. ST. WARSZAWIE
SPÓŁKA AKCYJNA

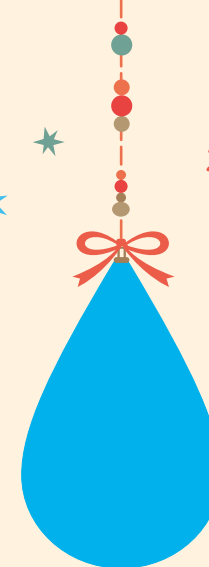
warszawska
kranówka 

12
przepisów
na Wigilię




**Warszawska
kranówka
w kuchni**

gotuje
Jakub Kuroń



Spis treści:

1.	Karp smażony z sosem z kiszonych ogórków	4
2.	Salatka warstwowa z tuńczykiem	7
3.	Karp w galarecie	8
4.	Śledzik w sosie musztardowym	11
5.	Śledzik po skandynawsku	12
6.	Barszcz czerwony wigilijny	15
7.	Zupa grzybowa z lazankami	16
8.	Pierogi z kapustą i grzybami	19
9.	Krokiety ziemniaczane z dorszem	20
10.	Kompot świąteczny	23
11.	Makowiec wigilijny	24
12.	Pierniczki z okienkiem	27



Woda
to podstawowy
składnik ludzkiego organizmu.
Warszawska kranówka
jest wodą średniozmineralizowaną
i choć nie zawiera kalorii,
dostarcza nam wiele cennych
składników mineralnych.
W litrze uzdatnionej kranówki
znajduje się około 11 mg magnezu
oraz 82 mg wapnia – biopierwiastków
odpowiedzialnych za prawidłowe
funkcjonowanie
naszego organizmu.

Droży Czytelniczy,

Święta Bożego Narodzenia to szczególny czas, w którym staramy się stworzyć wyjątkową, ciepłą atmosferę. To również czas, kiedy wiele uwagi poświęcamy na przygotowanie potraw, aby potem zasiąść z bliskimi przy świątecznym stole. Wspólne spożywanie posiłków uprzyjemnia nam wiele ważnych momentów w życiu, ale w trakcie Świąt nabiera szczególnego charakteru. Jest to też znakomita okazja do wspólnego gotowania, w którym pragniemy z Wami uczestniczyć.

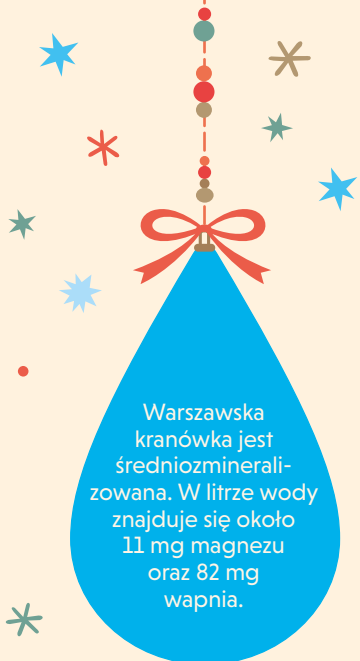
Zgodnie z tradycją proponujemy 12 wigilijnych dań, które przygotował dla nas Jakub Kuroń – znany i ceniony szef kuchni, dla którego gotowanie jest życiową pasją. W jego przepisach oczywiście nie mogło zabraknąć klasycznych potraw, takich jak barszcz czerwony, karp w galarecie czy kompot z suszu. Ale są i niespodzianki – smażonego karpia podamy z wyjątkowym sosem z kiszonych ogórków, a śledzia na sposób skandynawski. Mamy też specjalną recepturę na uzyskanie niezwykle delikatnego ciasta do pierogów z grzybowo-kapuścianym farszem. Rzecz jasna, żadnego z tych dań nie da się przygotować bez **warszawskiej kranówki**.

Nasze przepisy kierujemy do każdego, niezależnie od umiejętności kulinarnych. Z pewnością poradzą sobie z nimi nawet kucharze „od świąta”. Wiele składników niezbędnych do przygotowania tych potraw macie już zapewne w swojej kuchni. My natomiast zadbamy, by do Waszych domów, jak zawsze, dostarczyć wysokiej jakości i smaczną warszawską kranówkę!

Życzymy zdrowych i udanych Świąt!

Wodociągi Warszawskie

SMACZNEGO!
Jakub Kuroń



Warszawska kranówka jest średniozmineralizowana. W litrze wody znajduje się około 11 mg magnezu oraz 82 mg wapnia.

Składniki:

- * 800 g filetów karpia ze skórą
- * 2 szklanki mąki pszennej
- * olej roślinny do smażenia
- * cząstki cytryny do podania
- * sól, czarny pieprz

Sos:

- * 6 łyżek majonezu stołowego
- * 2 ogórki kiszzone
- * 3 łyżki grzybków marynowanych np. pieczarek
- * sól, pieprz

1. Karp smażony z sosem z kiszonych ogórków

Sposób przygotowania:

Filety ryby oplucz pod zimną bieżącą wodą, osusz ręcznikiem papierowym. Następnie połóż płat karpia skórą do dołu i natnij mięso co 0,5 cm. Dzięki temu powstanie piękna „harmonijka”. Ważne jest, aby podczas nacinania nie narużyć skóry, przecięta może się porwać.

Karpia podziel na kawałki odpowiedniej wielkości – każdy ma swoje preferencje. Osobiście wolę kroić na mniejsze porcje, dzięki czemu ryba znika w całości z talerza i nie pozostają żadne resztki.

Następnie rybę dopraw solidnie solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Obtocz kawałki w mące pszennej.

Smaż na głębszej warstwie oleju roślinnego do uzyskania ciemnozłotego koloru. Kiedy ryba usmaży się z obu stron, odsącz ją na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu.

Następnie przygotuj sos. Do majonezu dodaj ogórki kiszzone pokrojone w słupki oraz posiekane grzybki marynowane. Sos dopraw do smaku solą i pieprzem.





2.

Salátka warstwowa z tuńczykiem

Sposób przygotowania:

Paprykę konserwową i cebulę pokrój w drobną kostkę. Najlepiej sprawdzi się różnokolorowa papryka oraz cebula cukrowa, która ma łagodniejszy smak, choć nie jest to kluczowe podczas przygotowania tej sałatki.

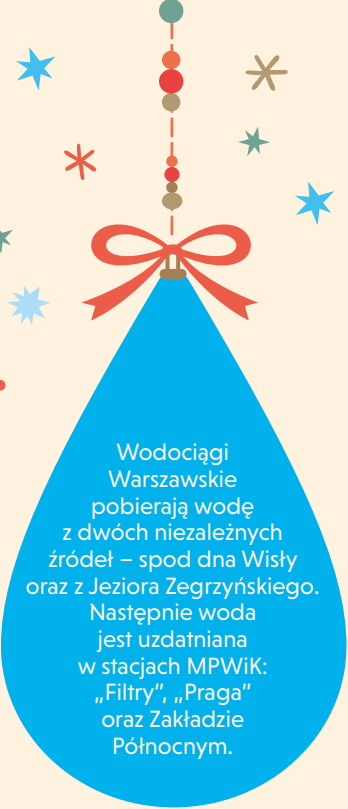
Marchewkę obierz ze skórki. Następnie zetrzyj na tarce jarzynowej jajka ugotowane na twardo, ogórki kiszzone oraz obraną marchew. Ważne, aby każdy ze składników dania trafił do osobnej miseczki.

Następnie otwórz kukurydzę, groszek i tuńczyka, odsącz z zalewy. Wcześniej przygotowane składniki układaj warstwami w dużej szklanej misce. Dzięki temu sałatka warstwowa z tuńczykiem będzie się ładnie prezentować.

Składniki:

- * 3-4 kawałki papryki konserwowej
- * 1 duża cebula
- * 1 duża marchewka
- * 3-4 ogórki kiszzone
- * 3 jajka ugotowane na twardo
- * 1 puszka kukurydzy
- * 1 puszka groszku konserwowego
- * 2 puszki tuńczyka np. w sosie własnym
- * 5 łyżek majonezu
- * sól, pieprz

Zimną warszawską kranówkę można pić prosto z kranu. Jej przygotowanie powoduje utratę cennych składników mineralnych i wytrącanie się związków wapnia oraz magnezu – w postaci osadu.



Wodociągi
Warszawskie
pobierają wodę
z dwóch niezależnych
źródeł – spod dna Wisły
oraz z Jeziora Zegrzyńskiego.
Następnie woda
jest uzdatniana
w stacjach MPWiK:
„Filtry”, „Praga”
oraz Zakładzie
Północnym.

Składniki:

- * 800 g filetów karpia ze skórą
- * 1,5 l wody
- * 3 marchewki
- * ćwiartka selera
- * 2 korzenie pietruszki
- * połowa cebuli przypalonej nad palnikiem
- * 3 łyżki żelatyny
- * plasterki cytryny do dekoracji
- * 2 jajka na twardo do dekoracji
- * 100 g groszku zielonego np. mrożonego lub z puszki
- * pęczek natki pietruszki
- * 2 liście laurowe
- * 4 ziarna ziela angielskiego
- * sól

3.

Karp w galarecie

Sposób przygotowania:

Do garnka wlej wodę, następnie dodaj do niej obraną marchewkę, pietruszkę, seler, opaloną cebulę, natkę pietruszki oraz liście laurowe i ziele angielskie. Wywar gotuj przez godzinę na małym ogniu – ważne, aby wyciągnąć smak z warzyw.

Karpia opłucz pod zimną bieżącą wodą. Następnie wytnij ości żebrowe, podziel na mniejsze kawałki. Do bulionu warzywnego dodaj kawałki filetu oraz skrawki i ości. Dzięki temu bulion będzie bardziej esencjonalny. Wywar posól i gotuj przez kolejne 10-12 minut na małym ogniu.

Po tym czasie rybę delikatnie wyjmij na półmisek. Wywar odcedź i odstaw do przestygnięcia. Do bazy na galaretę dodaj żelatynę. Podgrzewaj całość do około 50°C, cały czas mieszając do momentu jej rozpuszczenia. Następnie odstaw auszpik i zajmij się rybą.

Kawałki ryby ułóż na półmisku. Udekoruj karpia zielonym groszkiem, plasterkami marchewki (z gotowania wywaru) oraz jajkiem ugotowanym na twardo i natką pietruszki. Następnie całość zalej delikatnie, tężejącą galaretą. Wstaw do lodówki na kilka godzin, aż galareta całkowicie stężeje.





4. Śledzik w sosie musztardowym

Sposób przygotowania:

Jeżeli śledzie są za słone, namocz je w mleku, aż stracą słoność. Powinno to trwać 3-4 godziny.

Następnie osusz i pokrój na niewielkie kawałki.

W osobnej misce wymieszaj dwa rodzaje musztardy, miód, żółtka. Zaczynj powoli wlewać olej cały czas mieszając łyżką aż do połączenia składników. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Na końcu dodaj pokrojonego śledzia oraz posiekaną w drobną kostkę cebulę. Całość wymieszaj, odstaw na kilka godzin, aby składniki się „przegryzły”.

Składniki:

- * 600 g filetów śledziowych w oleju
- * 5 łyżek musztardy dijon
- * 2 łyżki musztardy francuskiej
- * 1 łyżka miodu, np. lipowego
- * 2 żółtka
- * 100 ml oleju, np. rzepakowego
- * 1 cebula
- * sól, pieprz



5. Śledzik po skandynawsku

Sposób przygotowania:

Jeżeli śledzie są za słone, namocz je w mleku, aż stracą słoność. Następnie osusz i pokrój na niewielkie kawałki. Jedną cebulę pokrój w drobną kostkę, drugą przekrój na pół i opal nad palnikiem (można też na suchej patelni lub w piekarniku). Do rondelka wlej wodę. Dodaj przyprawy: goździki, ziele angielskie, liście laurowe, pieprz w ziarnach, korę cynamonu, rozgnieciony ząbek czosnku oraz opaloną cebulę. Gotuj na małym ogniu, aż w rondelku pozostanie 1/5 objętości płynu, około 100 ml. Przeceń wywar, odstaw do przestygnięcia. W misce wymieszaj koncentrat pomidorowy, miód, ocet winny i ostudzony wywar. Zaczynj powoli wlewać olej, cały czas mieszając różgą, aż do połączenia składników. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dodaj śledzie i pokrojoną w kostkę cebulę. Całość wymieszaj, odstaw do lodówki. Najlepiej smakuje następnego dnia.

Składniki:

- * 600 g filetów śledziowych w oleju
- * 2 małe cebule
- * 500 ml wody
- * 25 goździków
- * 8 ziaren ziela angielskiego
- * 4 liście laurowe
- * 10 ziaren pieprzu czarnego
- * 2 kawałki kory cynamonu
- * 1 ząbek czosnku
- * 4 płaskie łyżki koncentratu pomidorowego
- * 1 łyżka płynnego miodu
- * 1 łyżka octu winnego
- * 80 ml oleju roślinnego
- * sól, pieprz

Warszawską kranówkę wyróżnia wysoka jakość. Na każdym etapie uzdatniania wody specjalistyczne laboratoria kontrolują jej parametry, które są zgodne z restrykcyjnymi normami krajowymi i europejskimi.





6. Barszcz czerwony wigilijny

Sposób przygotowania:

Umyj włoszczyznę i jabłka, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Następnie zalej wodą w dużym garnku. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz w ziarnach, suszone grzyby, np. borowiki, oraz główkę czosnku przekrojoną w poprzek.

Buraki umyj i obierz. Pokrój w cienkie plastry, dodaj do garnka. Następnie podgrzewaj całość na małym ogniu przez około 1,5 godziny, ale nie gotuj.

Po upływie tego czasu przecedź barszcz i dodaj do niego zakwas. Podgrzej całość, ale nie dopuść do zagotowania. Na koniec, jeżeli barszcz jest za kwaśny (my lubimy kwaśny), dodaj cukier.

Składniki:

- * 1 kg buraków
- * 2 l wody
- * 1 pęczek włoszczyzny
- * 500 ml zakwasu buraczanego
- * kilka suszonych grzybów, np. borowików
- * 2 cebule
- * 2 kwaśne jabłka
- * 1 główka czosnku
- * 1 łyżka majeranku
- * 2 liście laurowe
- * 3 ziarna ziele angielskiego
- * 6 ziaren pieprzu
- * sól
- * pieprz
- * cukier (opcjonalnie)

84,1% mieszkańców Warszawy pozytywnie ocenia smak wody z kranu. To najlepszy dowód na to, że warszawska kranówka spełnia restrykcyjne wymogi, a codzienna praca setek pracowników MPWiK ma wielkie znaczenie.

7.

Zupa grzybowa z łazankami

Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Grzyby namocz w zimnej wodzie, aż będą miękkie.

Bulion lub wodę wlej do garnka, dodaj pokrojone w paski warzywa: marchew, pietruszkę, seler. Gotuj 15 minut do miękkości warzyw. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na łyżce masła. Kiedy cebula będzie ciemnozłota dodaj drugą łyżkę masła i odsączone grzyby. Smaż kilka minut, co jakiś czas mieszając.

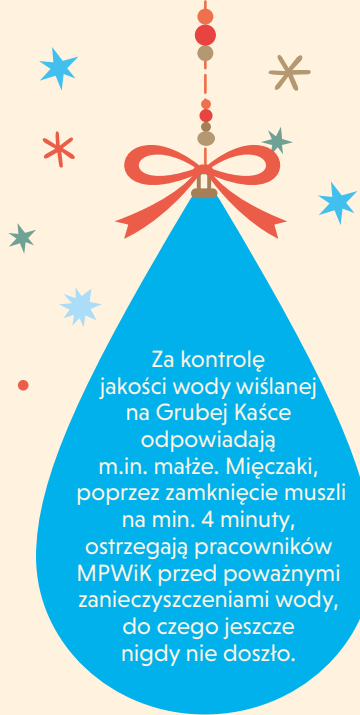
Dodaj grzyby z cebulą do bulionu z warzywami, gotuj 20 minut na małym ogniu. Wlej śmietankę i zagotuj zupę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z posiekaną natką pietruszki i ugotowanym makaronem typu łazanki.

Składniki:

- * 50 g suszonych grzybów, np. podgrzybków lub borowików
- * 1 średniej wielkości marchewka
- * 1 korzeń pietruszki
- * 1 cebula
- * ćwiartka selera
- * 1,3 litra bulionu warzywnego lub wody
- * 125 ml śmietanki 18%
- * natka pietruszki do dekoracji
- * 2 łyżki masła
- * 200 g makaronu łazanki

Wodociągi Warszawskie dbają, by na terenie miasta pojawiały się miejsca, gdzie za darmo można wypić warszawską kranówkę. Źródła wody są instalowane w miejskich szkołach i w budynkach użyteczności publicznej.





• Za kontrolę jakości wody wiślanej na Grubej Kaście odpowiadają m.in. małże. Mięczaki, poprzez zamknięcie muszli na min. 4 minuty, ostrzegają pracowników MPWiK przed poważnymi zanieczyszczeniami wody, do czego jeszcze nigdy nie doszło.

Składniki:

Ciasto:

- * 3 szklanki mąki, np. pszennej
- * 1 łyżeczka soli
- * 50 g masła
- * 1 żółtko
- * 2 jajka
- * 100-150 ml gorącej wody

Farsz:

- * 800 g kiszonej kapusty
- * 50 g suszonych grzybów, podgrzybków
- * 2 cebule
- * sól, pieprz
- * 1 łyżka masła
- * 2 łyżki oleju lnianego

8.

Pierogi z kapustą i grzybami

Sposób przygotowania:

Grzyby namocz w ciepłej wodzie do miękkości, następnie drobniutko posiekaj.

Kapustę zalej wodą w taki sposób, aby ją przykrywała. Gotuj do miękkości około 30 minut.

Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na maśle. Następnie dodaj posiekane grzyby i odcisniętą, drobno pokrojoną kapustę. Farsz wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem.

Mąkę przesiej, dodaj masło i zagnieć składniki aż do połączenia. Następnie wbij jajka i żółtko, wyrób. Powoli wlej gorącą wodę, całość wyrabiaj na jednolite, gładkie ciasto. Następnie zawiń w folię i odstaw na 15-30 minut, aby „odpoczęło”.

Ciasto rozwałkuj na grubość 2 mm. Z ciasta wykrajaj foremką okrągłe placuszki, na środek nakładaj farsz i dokładnie zlepiaj brzegi sposobem „na falbankę”.

Pierogi wrzucaj do gotującej się, posolonej wody. Po wypłynięciu na powierzchnię gotuj je przez dodatkowe 5 minut i wyjmij łyżką cedzakową. Przygotowane pierogi podawaj z cebulką podsmażoną na ciemnozłoty kolor z dodatkiem oleju lnianego.



9.

Krokiety ziemniaczane z dorszem

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotuj w mundurkach do miękkości, odstaw do całkowitego wystudzenia. Najlepiej zrób to dzień wcześniej lub użyj tych, które zostały z poprzedniego posiłku.

Rybę podziel na mniejsze kawałki, zmiel razem z ziemniakami w maszynce do mielenia na grubych oczkach. Dodaj jajka, szczypiorek, natkę i dopraw solą oraz pieprzem, ewentualnie gałką muszkatolową. Jeżeli masa jest zbyt rzadka, dodaj 1-2 łyżki mąki pszennej.

Dłonie natrzyj olejem, formuj krokietki o długości 7-8 cm, ale każdy może dobrać „gabaryty” krokietów indywidualnie. Smaż w rondelku na średnio rozgrzanym oleju przez około 5-7 minut, aż będą ciemnozłote. Układaj na ręczniku papierowym, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.

Składniki:

- * 500 g ziemniaków
- * 300 g filetów z dorsza
- * 2 jajka
- * 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- * 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- * 1 łyżeczka soli
- * pół łyżeczki pieprzu
- * olej roślinny do smażenia 700-800 ml
- * pół łyżeczki mielonej gałki muszkatolowej



Litr
warszawskiej
kranówki kosztuje
ok. 1 gr.

W sklepie za tę samą
ilość wody butelkowanej
musimy zapłacić kilkaset
razy więcej.

Pijąc dziennie 2 litry wody,
możemy zaoszczędzić
min. 700 zł rocznie
i ochronić środowisko
przed plastikiem.

warszawska
kranówka 





10.

Kompot świąteczny

Sposób przygotowania:

Do garnka wlej wodę. Dodaj suszone owoce. Gotuj 30 minut. Dodaj skórkę z cytryny oraz przyprawy. Gotuj dodatkowe 30 minut. Na koniec dodaj sok z cytryny i cukier lub miód. Kompot odstaw do wystudzenia.

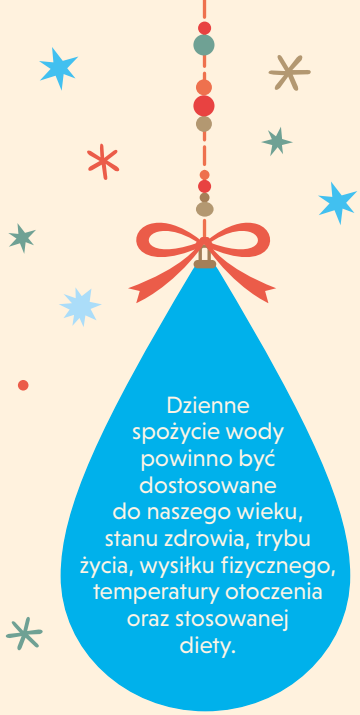
Składniki:

- * 3 litry wody
- * 250 g suszonych śliwek
- * 250 g suszonych fig
- * 300 g suszonych jabłek i np. gruszek
- * 3 łyżki cukru brązowego lub miodu
- * 1 mała cytryna

Przyprawy:

- * 3 gwiazdki anyżu
- * 4 kawałki cynamonu
- * 10 goździków

Nad jakością warszawskiej kranówki czuwają pracownicy akredytowanych laboratoriów MPWiK. W roku wykonują ok. 200 tys. analiz pobieranych próbek wody, a wyniki tych badań są dostępne na stronie MPWiK.



Dzienne spożycie wody powinno być dostosowane do naszego wieku, stanu zdrowia, trybu życia, wysiłku fizycznego, temperatury otoczenia oraz stosowanej diety.

Składniki:

- * 500 g mąki
- * 200 g cukru, np. trzcinowego
- * 150 g masła
- * 250 ml mleka
- * 30 g drożdży świeżych
- * 3 jajka

Masa makowa:

- * 500 g maku
- * 200 g cukru
- * 100 g masła
- * 2 jajka
- * cukier waniliowy
- * 50 g rodzynek
- * kilka łyżek skórki pomarańczowej, smażonej

II. Makowiec wigilijny

Sposób przygotowania:

Krok 1: Mak do makowca zacznij przygotowywać dzień przed pieczeniem ciasta. Namocz go w wodzie na całą noc.

Krok 2: Kolejnego dnia rano odcedź mak i gotuj kilka minut w wodzie. Następnie dobrze go odsącz i trzykrotnie przepuść przez maszynkę z drobnym sitkiem. Następnie dodaj do maku masło i bakalie i smaż masę w rondlu, cały czas mieszając. Po kilku minutach odstaw mak do przestygnięcia. Gdy masa jest już ostudzona, dodaj jaja, cukier, cukier waniliowy i wymieszaj.

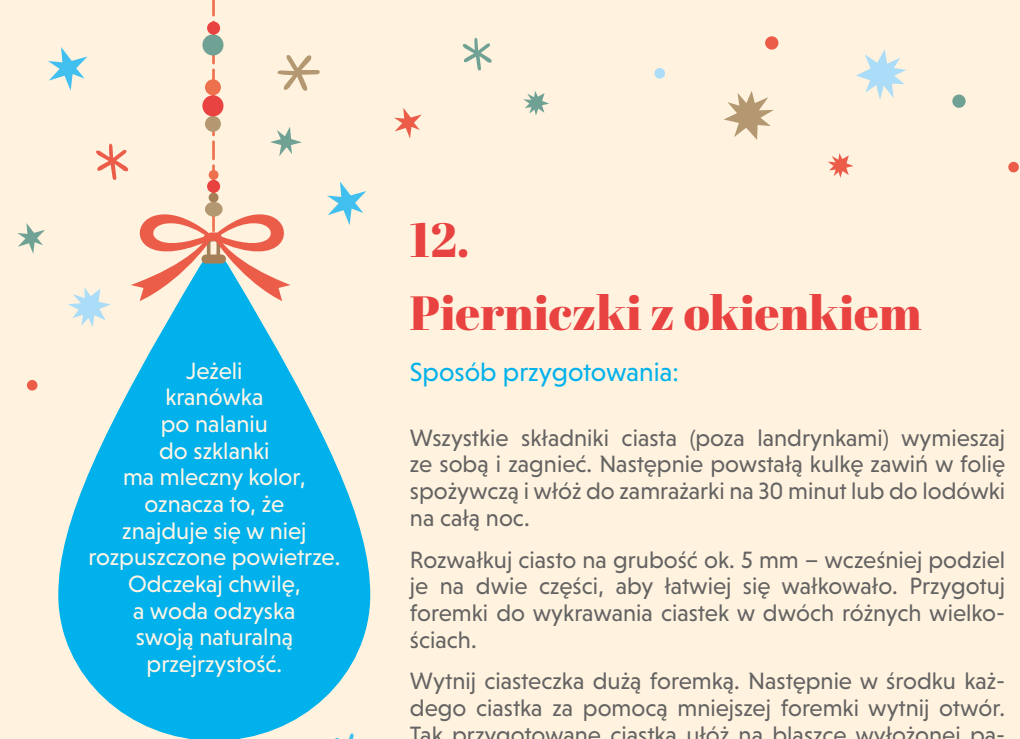
Krok 3: Przygotuj ciasto. Masło, cukier i jajka zmiksuj na puszystą masę, aż podwoi swoją objętość. Dodaj do niej drożdże rozrarte w mleku i wymieszaj na gładką masę.

Krok 4: Gdy masa jest już dobrze wymieszana, wsyp przesianą mąkę i wyrabiaj ciasto, aż będzie odchodziło od ręki (możesz to zrobić ręcznie lub za pomocą robota planetarnego – użyj końcówki o nazwie hak).

Krok 5: Wyrobione ciasto przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, na około 60 minut. Po godzinie, kiedy ciasto podwoi swoją objętość, podziel je na dwie części. Połowę ciasta połóż na stolnicy posypanej mąką, rozwałkuj na placek o grubości 1 cm. Posmaruj białkiem i rozłóż na całej powierzchni połowę masy makowej. Znowu posmaruj białkiem i zawień makowiec, tak żeby brzeg i obydwie końce znalazły się pod spodem. Z reszty ciasta i maku przygotuj w ten sam sposób drugi makowiec.

Krok 6: Blachę do pieczenia posmaruj masłem i posyp delikatnie mąką, ułóż na niej oba makowce w sporej odległości od siebie, żeby nie połączyły się podczas pieczenia. Piecz w temperaturze 180°C, przez ok. 40 minut. Pod koniec pieczenia sprawdź patyczkiem, czy ciasto już się upiekło. Można też na chwilę zwiększyć temperaturę, wtedy skórka na wierzchu lekko się zarumieni.





Jeżeli kranówka po nalaniu do szklanki ma mleczny kolor, oznacza to, że znajduje się w niej rozpuszczone powietrze. Odczekaj chwilę, a woda odzyska swoją naturalną przejrzystość.

12.

Pierniczki z okienkiem

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ciasta (poza landrynkami) wymieszaj ze sobą i zagnieć. Następnie powstałą kulkę zawiń w folię spożywczą i włóż do zamrażarki na 30 minut lub do lodówki na całą noc.

Rozwałkuj ciasto na grubość ok. 5 mm – wcześniej podziel je na dwie części, aby łatwiej się wałkowało. Przygotuj foremki do wykrawania ciastek w dwóch różnych wielkościach.

Wytnij ciasteczka dużą foremką. Następnie w środku każdego ciastka za pomocą mniejszej foremki wytnij otwór. Tak przygotowane ciastka ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Landrynki rozkrusz. Można zrobić to bezpośrednio na desce do krojenia lub zawinięte w ścierekę. Do każdego otworu ciastka wsyp pokruszone landrynki, tak aby nie obsypać ich całych, a jedynie środek.

Pierniczki z okienkiem piecz w 180°C przez 15 minut. Następnie odstaw do ostygnięcia.

Uwaga! Nie podnoś gorących pierniczków, koniecznie poczekaj, aż ostygną.

Składniki:

- * 400 g mąki pszennej
- * 40 g masła w temperaturze pokojowej
- * 200 g miodu, np. lipowego
- * 2 jajka
- * 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- * 2 łyżeczki przyprawy do pierników
- * 100 g kolorowych landrynek

projekt graficzny **Magdalena Błażków Kreacja Pro**
zdjęcia **Jacek Turczyk**



MIĘSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI
W M.ST. WARSZAWIE
SPÓŁKA AKCYJNA

**Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji
w m.st. Warszawie S.A.**

pl. Starynkiewicza 5, 02-015 Warszawa

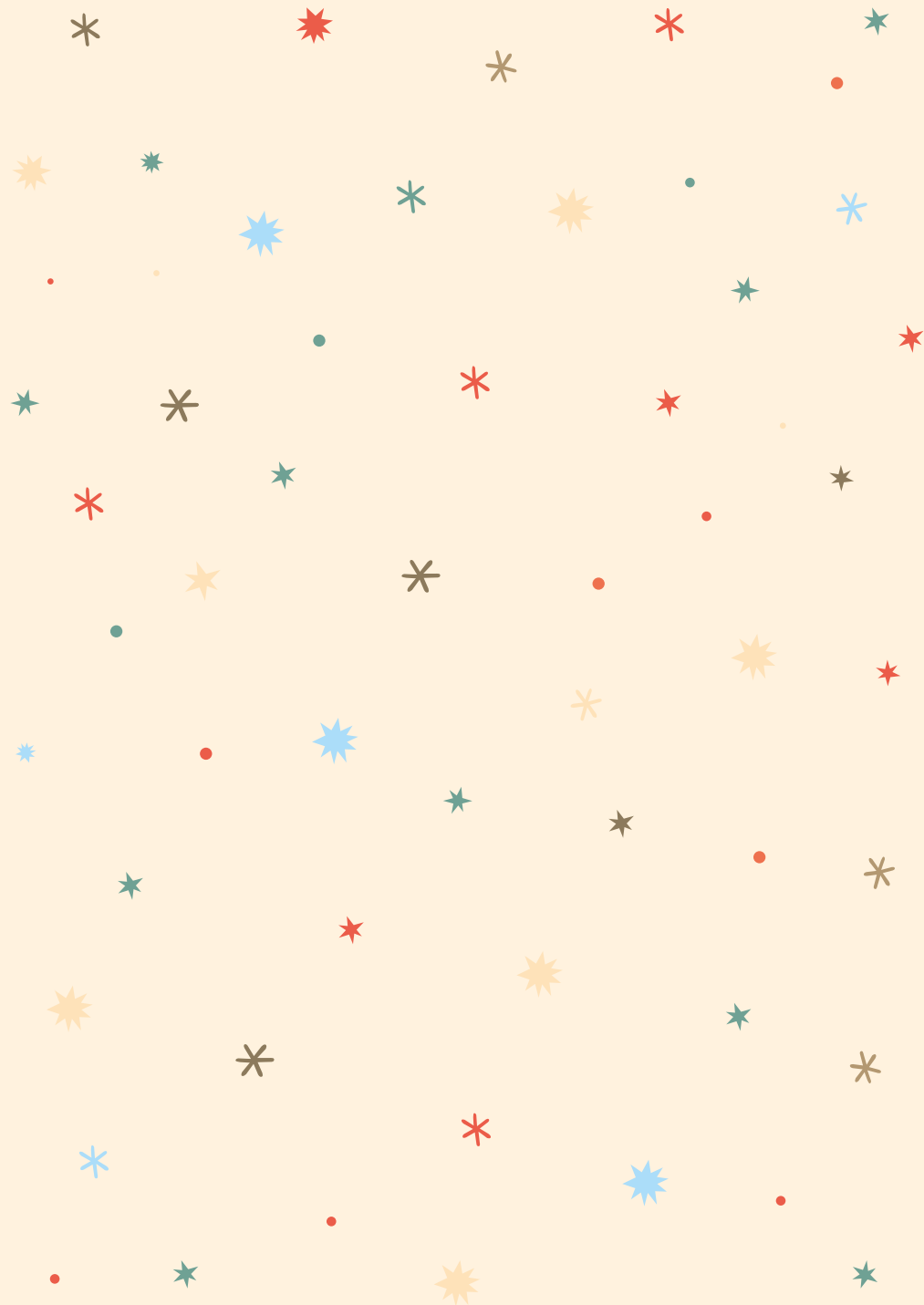
tel. 22 445 50 00

www.mpwik.com.pl

[fb/MPWiKWarszawa](https://fb.com/MPWiKWarszawa)

instagram.com/MPWiKWarszawa

youtube.com/MPWiKWarszawa





www.mpwik.com.pl
www.warszawskakranowka.pl