



JEDZ DOBRZE

Szanowni Państwo,
dobrze jeść można wszędzie. Nawet wtedy, kiedy
jesteś daleko w trasie. Pod warunkiem że wiesz,
co jeść, i wiesz, jak to przyrządzić. Dlatego wspólnie
z pracownikami dealerów Mercedes-Benz Trucks
z całej Polski wybraliśmy i przetestowaliśmy
najlepsze przepisy z całego świata.
Teraz przedstawiamy je w formie książki, by każdy
kierowca miał je wszystkie w jednym miejscu,
pod ręką, do zabrania w trasę.
Jedz dobrze i jedź dobrze!

Życzymy smacznego i szerokości!



Przemysław Rajewski
Prezes Zarządu
Mercedes-Benz Trucks Polska Sp. z o.o.



Piotrek Urban
Dyrektor Sprzedaży i Marketingu
Mercedes-Benz Trucks Polska Sp. z o.o.

Risotto z grzybami i owczym serem

Klasyka włoskiej kuchni



Włochy *Piemont*

Składniki (na 3-4 porcje)

1 cebula

200 g ryżu arborio *lub* carnaroli,
albo jako zamiennik zwykły biały ryż

150 ml białego wytrawnego wina

ok. 1,5 l drobiowego bulionu

albo jako zamiennik bulionetka

ok. 50 g tartego sera pecorino *lub* parmezan

10 g suszonych grzybów

– *wcześniej namoczonych*

50 g masła

30 ml oliwy

Sposób przygotowania

Grzyby pokrój na mniejsze kawałki (ale nie w drobną kostkę).

Cebulę posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę i połowę masła.

Dodaj cebulę i zeszklij, mieszając na dużym ogniu.

Dodaj ryż. Smaż, mieszając. Po mniej więcej minucie –

dwóch dodaj grzyby, smaż minutę, dodaj wino. Mieszaj. Gdy

wino odparuje, dodaj kilka łyżek bulionu. Gotuj, mieszając

i stopniowo dodając po łyżce bulionu, tak długo, aż ryż

będzie miękki (ale al dente). Wyłącz ogień, dodaj tarty ser

i pozostałe masło, wymieszaj energicznie i przykryj

na 2 min. Podawaj.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Sobiesław Zasada Automotive**





Bliny ziemniaczane ze śmietaną i dodatkami

Prosta i efektowna
przystawka ze Wschodu



Ukraina

Składniki (na 3-4 porcje)

1 kg ziemniaków
1 cebula
1 jajko
4-5 łyżek mąki
sól
olej do smażenia
100 g kwaśnej śmietany
1 pęczek koperku
100 g wędzonego łososia
100 g śledzia

Sposób przygotowania

Ziemniaki obierz i zetrzyj na grubej tarce. Cebulę zetrzyj na małych oczkach. Dodaj do ziemniaków startą cebulę, jajko, mąkę, posól. Dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej, z przygotowanego ciasta smaż placki o średnicy ok. 10 cm z dwóch stron na rumiano. Podawaj na ciepło z kwaśną śmietaną, plastrami wędzonego łososia lub kawałkami śledzia i posiekanym koperkiem.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Garcarek** oraz **Mercedes-Benz Trucks Polska**





Wiener Erdäpfelsuppe

Rozgrzewająca zupa
ziemniaczana



Austria

Składniki (na 3-4 porcje)

200 g ziemniaków
50 g surowego wędzonego boczku
2 marchewki
1 mały seler (korzeniowy)
10 g suszonych prawdziwków
2 łyżki klarowanego masła (lub oleju)
1 mała cebula
1 płaska łyżka mąki
1 1/4 l bulionu wołowego
1 liść laurowy
1 ząbek czosnku
majeranek
2-3 łyżki kwaśnej śmietany
ocet jabłkowy lub winny
sól
świeżo mielony czarny pieprz

Sposób przygotowania

W garnku rozgrzej masło, dodaj pokrojony w kosteczkę boczek, smaż minutę. Po chwili dodaj drobno posiekaną cebulę, pokrojone w drobną kostkę marchewki oraz seler, smaż do zeszklenia cebuli. Dodaj bulion. Dodaj wcześniej namoczone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, liść laurowy, drobno posiekany czosnek oraz majeranek, doprowadź do zagotowania i gotuj ok. 10 min. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki, gotuj. Gdy zmiękną, zapraw zupę zahartowaną śmietaną, dopraw do smaku octem, solą i pieprzem, podawaj.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks EWT Automotive**





Paprikás z kurczaka

Najprawdziwszy
węgierski paprykarz



Węgry

Składniki (na 3-4 porcje)

500 g podudzi z kurczaka bez kości
50 ml oleju słonecznikowego
1 duża cebula
2-3 łyżki słodkiej papryki w proszku
1 zielona papryka
1 duży pomidor
100 g kwaśnej śmietany
1 ostra papryczka zielona *albo jako zamiennik* ostra papryka w proszku, *według uznania*

Sposób przygotowania

W garnku rozgrzej olej słonecznikowy, zeszklij drobno posiekaną w kostkę cebulę. Dodaj słodką paprykę w proszku, szybko wymieszaj, aby się nie przypaliła, podlej odrobiną wody. Dołóż pokrojone w paski/kostkę podudzia, przesmaż, w razie potrzeby znów podlej wodą. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i starty pomidor do mięsa. Duś ok. 20 min. Posól. Gdy mięso będzie miękkie, zdejmij z ognia, dopraw wcześniej zahartowaną kwaśną śmietaną. Zagotuj.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Mercedes-Benz Sosnowiec**





Zupa z ciecierzycy

Letni przysmak
z serca Bałkanów



Chorwacja

Składniki (na 3-4 porcje)

2 pory
2 cukinie
4 łyżki oliwy
400 g krojonych pomidorów z puszki
2 ząbki czosnku
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 liść laurowy
200 g ugotowanej ciecierzycy z puszki
świeżo starty parmezan do posypania
oliwa do polania
sól

Sposób przygotowania

Białe części porów przetnij wzdłuż, pokrój w półplasterki.
W garnku rozgrzej oliwę, zeszklij pory, nie rumieniąc ich, dodaj pokrojone w półplasterki cukinie, wlej wodę, zagotuj. Dodaj pomidory z puszki, drobno posiekany czosnek, koncentrat pomidorowy i liść laurowy, gotuj ok. 30 min. 5 min przed końcem gotowania dodaj ciecierzycę. Dopraw do smaku solą. Przed podaniem każdą porcję polej oliwą i posyp serem.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Mercedes-Benz Warszawa**





Tortilla de patatas

Królowa hiszpańskich
tapas barów



Hiszpania

Składniki (na 3-4 porcje)

500 g ziemniaków

1 cebula

150 g chorizo *albo jako*
zamiennik polska kiełbasa

8 jajek

sól

100 ml oliwy

Sposób przygotowania

Ziemniaki obierz i pokrój w półplasterki, cebulę pokrój w cienkie pióra, chorizo pokrój w kostkę.

Na patelni rozgrzej oliwę, smaż ziemniaki do momentu, aż zmiękną i będą lekko rumiane.

Dodaj pokrojoną w pióra cebulę, smaż minutę, następnie dodaj chorizo i smaż do momentu, kiedy puści tłuszcz i kolor. Wyjmij łyżką cedzakową ziemniaki z patelni i przełóż do miski, przestudź.

W misce ubij jajka. Do masy jajecznej dodaj przestudzone ziemniaki i delikatnie wymieszaj. Na rozgrzaną oliwę, na której smażyły się ziemniaki, wlej masę jajeczną z ziemniakami, smaż na średnim ogniu, aż jajka się zetną.

Od czasu do czasu łydką oderwij krawędzie, żeby się nie przypaliły. Za pomocą talerza przewróć tortillę na drugą stronę, smaż jeszcze 4 min. Pokrój na mniejsze kawałki.

Podawaj na ciepło lub na zimno.



Przygotowali pracownicy: **Dealerów Mercedes-Benz Trucks Mojsiuk, Grupa Wróbel, Mercedes-Benz Poznań**





Kotleciki wieprzowe w sosie jabłkowo–musztardowym

Proste i pożywne danie
z Irlandii



Irlandia

Składniki (na 3-4 porcje)

2 łyżki oleju
500 g polędwiczek wieprzowych
3 jabłka
2 łyżki masła
2 łyżeczki brązowego cukru *albo jako zamiennik łyżeczka miodu*
150 ml wytrawnego cydru (*cydr znajdziesz w sklepach na półce z piwem*)
1 łyżka octu jabłkowego
musztarda gruboziarnista (francuska)
2 ząbki czosnku
1 gałązka tymianku *lub łyżeczka tymianku suszonego*
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przygotowania

Polędwiczki pokrój w plastry 0,5 cm, oprósź solą i pieprzem z każdej strony. Na patelni rozgrzej olej i smaż kotleciki z obu stron, aż się zrumienią i będą miękkie. Wyłóż na półmisek.

Na drugiej patelni rozgrzej masło, dodaj obrane, pokrojone w ósemki jabłka i lekko je zrumień. Dodaj do jabłek drobno posiekany czosnek i cukier, duś razem ok. minuty, wlej cydr i ocet, dodaj musztardę oraz tymianek i gotuj chwilę, aż płyn się trochę zredukuje i składniki się połączą, tworząc jednolity sos. Kotlety na półmisku obtóż jabłkami, polej sosem i podawaj.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Sobiesław Zasada Automotive,**
Mercedes-Benz Trucks Polska, Mercedes-Benz Leasing





Wieprzowina z chrzanem

Delikatne mięso
w lekko ostrym sosie



Litwa

Składniki (na 3-4 porcje)

500 g wieprzowiny (schab)
2 cebule
2 ziemniaki
1/2 szklanki świeżo startego chrzanu *lub*
chrzan ze słoika
1/2 szklanki kwaśnej śmietany
2-3 liście laurowe
garść posiekanych koperku, zielonej cebulki
i natki pietruszki
1 łyżeczka cukru
sok z 1 cytryny
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przygotowania

Mięso pokrój w paski, oprósź solą i pieprzem z każdej strony, skrop sokiem z cytryny i odstaw. Zagotuj wodę, dodaj mięso, liście laurowe i drobno posiekaną cebulę, gotuj do miękkości mięsa. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i gotuj, aż zmiękną. Do osobnego garnka włóż cukier, śmietanę i świeżo starty chrzan, podgrzewaj do rozpuszczenia się cukru – NIE GOTUJ ! Dopraw solą. Ułóż mięso na półmisku, polej podgrzaną śmietaną wymieszaną z chrzanem, posyp zieleniną.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Kujawski Truck Center**





Kurczak w sosie z białego wina

Słoneczne danie
na każdą porę roku



Portugalia

Składniki (na 3-4 porcje)

1 kg podudzia z kurczaka bez kości
2 łyżki oliwy
2-3 ząbki czosnku
1 cebula
200 g pomidorków koktajlowych *lub* pomidor
pokrojony w kostkę
1 cytryna
1 łyżka suszonego oregano
150 g oliwek zielonych drylowanych
mąka do obtoczenia kurczaka
500 ml białego wytrawnego wina
1 gałązka rozmarynu *lub* łyżeczka suszonego
rozmarynu
1 gałązka tymianku *lub* łyżeczka suszonego
tymianku
1/2 pęczka pietruszki
sól i pieprz

Sposób przygotowania

Każdy kawałek kurczaka przekrój na dwie części, oprósz solą i pieprzem. Następnie w dużej misce obtocz kawałki kurczaka w mące, nadmiar strzep. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż kurczaka z każdej strony na złotobrązowy kolor. Zdejmij z patelni. Odłóż z boku. Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, rozgrzej oliwę i zeszklij posiekaną cebulę. Dodaj rozgniecione ząbki czosnku, oliwki i suszone oregano. Całość delikatnie wymieszaj, przesmaż krótką chwilę (1-2 min). Ułóż równomiernie opieczony kawałek kurczaka – jeden obok drugiego. Zalej winem. Następnie włóż między kurczaka plasterki pokrojonej cytryny i dodaj pokrojone w połówki pomidorki koktajlowe. Dodaj gałązki rozmarynu i tymianku. Duś pod przykryciem około 30 min. Po tym czasie wyłóż kurczaka na półmisek. Sos dopraw solą i pieprzem. Kurczaka polej sosem z patelni. Jeżeli sos nie będzie zbyt gęsty – redukujej jeszcze chwilę, całość posyp świeżo posiekaną pietruszką. Podawaj.



Przygotowali pracownicy: **Dealera Mercedes-Benz Trucks Grupa Wróbel** oraz **Mercedes-Benz Trucks Polska**





Chili con carne

Bogactwo smaków
i aromatów



Meksyk

Składniki (na 3-4 porcje)

1 biała cebula
2 łyżki oleju słonecznikowego
2 ząbki czosnku
500 g mielonej wołowiny
3 puszki czarnej lub brązowej fasoli
1 puszka pomidorów pelati
2 opakowania przyprawy chili con carne Kotyani
1 puszka wędzonej papryki chipotle w zalewie
lub pół łyżeczki papryczek chipotle *lub* pieprzu
cayenne w proszku
sól

Do podania

tortille kukurydźiane
biała lub czerwona cebula
kwaśna śmietana
pomidory koktajlowe
awokado

Sposób przygotowania

W garnku rozgrzej olej, zeszklij drobno posiekane cebulę i czosnek. Następnie dodaj mięso i smaż na mocnym ogniu przez 1-2 min. Dodaj przyprawę chili con carne, dokładnie wymieszaj, smaż minutę, następnie dodaj pomidory i podlej wodą, tak aby prawie całkowicie zakryła mięso. Duś około 30 min. Następnie dodaj odsączoną fasolę i wyciągnięte z zalewy papryczki chipotle. Posól do smaku. Duś pod przykryciem kolejne 20 min. Przed podaniem sprawdź, czy potrawa jest odpowiednio gęsta, jeżeli nie – odparuj nadmiar wody. Podawaj z podpieczoną na suchej patelni tortillą kukurydźianą, kawałkami awokado, kleksem kwaśnej śmietany, pokrojoną w pióra czerwoną cebulą oraz połówkami pomidorków koktajlowych. Całość możesz skropić tabasco, aby dodać potrawie ostrości.



Przygotowali pracownicy: **Mercedes-Benz Trucks Polska**



VML&YR na zlecenie Mercedes-Benz Trucks Polska Sp. z o.o., ul. Gottlieba Daimlera 1, 02-460 Warszawa
www.mercedes-benz-trucks.pl

Dodruk, również fragmentów, możliwy tylko za pisemną zgodą wydawcy.



Mercedes-Benz
Trucks you can trust