



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.  
Jedź 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, plasterkami 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 rumieniając 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, smaź ziemniaki do momentu, aż zmiękną i będą lekko rumiane.

Dodaj pokrojoną w pióra cebulę, smaź minutę, następnie dodaj chorizo i smaź 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, smaź na średnim ogniu, aż jajka się zetną.

Od czasu do czasu łypatką oderwij krawędzie, żeby się nie przypaliły. Za pomocą talerza przewróć tortillę na drugą stronę, smaź jeszcze 4 min. Pokrój na mniejsze kawałki. Podawaj na ciepło lub na zimno.



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





GIGASPACE

WW 149YS

# 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, oprósz 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 złotobrazowy 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 opieczone kawałki 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 – redukcuj 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 kukurydziane  
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 kukurydzianą, 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](http://www.mercedes-benz-trucks.pl)

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

Mercedes-Benz  
Trucks you can trust

