



Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego  
Pomoc Żywnościowa 2014 - 2020.

## PODPROGRAM 2020

### Ziółowy chlebek

#### Składniki:

- 40 g drożdży
- 3/4 szkl ciepłego mleka (ok 150 ml)
- 3/4 szkl ciepłej wody
- 600 g mąki (w tym 300 g pełnoziarnistej)
- jajko
- 1/2 łyżeczki cukru
- płaska łyżeczka soli
- 4 łyżki oliwy

#### masełko

- 1/3 kostki masła
- koperek, bazylija, natka pietruszki
- 5 ząbków czosnku
- 1/2 łyżeczki soli

#### Sposób wykonania:

1. Drożdże, wodę, mleko 1 łyżkę mąki oraz cukier wymieszać. Przykryć i zostawić na 15 minut. Dodać mąkę z solą i wymieszać. Następnie dodać oliwę z oliwek i wyrobić ciasto.
2. Masełko wymieszać z zieleniną, czosnkiem przeciśniętym przez praskę i solą.
3. Ciasto podzielić na trzy części. Każdą część rozwałkować i posmarować masełkiem.
4. Ciasto pociąć na pasy. Każdy pas zwinąć w harmonijkę i ułożyć w tortownicy, przykryć i zostawić na 20 minut.
5. Piec 30 - 40 minut w temp 180 stopni.

### Salata rzymska z kukurydzą i makrelą

#### Składniki:

- 1 puszka Kukurydzy
- 3 małe sałaty rzymskie
- 1 marchewka
- papryka
- makrela wędzona
- pęczek szczypiorku
- gęsty jogurt 200ml
- cytryna
- sól, pieprz

#### Sposób wykonania:

1. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Szczypiorek posiekać na średnie kawałki (zostawić łyżkę na później).
3. Wymieszać w misce wszystkie składniki poza sałatą.
4. Jogurt wymieszać z sokiem z połówki cytryny, doprawić solą i pieprzem. Dodać do warzyw i wszystko dokładnie wymieszać.
5. Sałatę rozdzielić na pojedyncze liście. Na każdym ułożyć porcję sałatki. Posypać pozostałym posiekanym szczypiorkiem.

### Babeczki czekoladowe

#### Składniki:

- 3 średniej wielkości banany
- 125 ml oleju rzepakowego
- 2 duże jajka
- 50 g cukru
- 225 g mąki pszennej
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 50 g posiekanej czekolady

#### Sposób wykonania:

1. Banany dokładnie rozgnieść widelcem. Dodać olej, jajka, cukier i zmiksować do połączenia. Do tak połączonych składników przesiać mąkę pszenną, kakao i proszek. Wymieszać szpatułką tylko do połączenia się składników. Dodać posiekaną czekoladę i wymieszać.
2. Formę do standardowych muffinów wyłożyć papilotkami. Ciasto rozdzielić pomiędzy papilotki.
3. Muffiny czekoladowo - bananowe piec w temperaturze 180°C, z grzaniem góra-dół, przez około 15 - 20 minut lub do tzw. suchego patyczka.