



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 praszkę 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.

Sałata rzymska z kukurydzą i makrełą

Składniki:

- 1 puszka Kukurydzy
- 3 małe sałaty rzymskie
- 1 marchewka
- papryka
- makreła 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.



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

PODPROGRAM 2020

Bounty z kaszy jaglanej

Składniki:

- 1 szkl suchej kaszy jaglanej
- 1,5 szkl mleka
- 1 szkl mleka kokosowego z puszki
- 2 szkl wiórek kokosowych
- 8-9 łyżek cukru/miodu

andruty

polewa czekoladowa:

- 1/2 gorzkiej czekolady
- kilka łyżek mleka

Sposób wykonania:

1. Kaszę jaglaną wsypać do garnka, kilkakrotnie wypłukać na przemian w zimnej i gorącej wodzie, by nie była gorzka.
2. Na dnie zostawić odrobinę wody, wlać mleko. Zagotować, a następnie gotować pod przykryciem na najmniejszym ogniu, ani razu nie mieszając, by nie przywierało. Uwaga - jeśli zamieszasz uwolnisz parę wodną chroniącą dno. Gotować około 10-12 minut, aż kasza wchłonie mleko.
3. Dodać mleko kokosowe, wiórki kokosowe, wymieszać, zostawić na chwilę.
4. Przystudzić.
5. W formie ułożyć andruty.
6. Masę zblendować i przełożyć do formy.
7. Połączyć rozpuszczoną gorzką czekoladą z dodatkiem 3-4 łyżek mleka.

Salatka typu gyros

Składniki:

- 2 pojedyncze filety kurczaka lub wędlina
- łyżeczka soli, papryki wędzonej, papryki ostrej
- czerwona cebula
- kilka ogórków konserwowych
- 1 puszka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 1/2 kapusty pekińskiej lub 1/3 lodowej
- 4 łyżki paszty pomidorowej
- 2/3 szklanki jogurtu greckiego

Sposób wykonania:

1. Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek. Pokroić na małe paseczki lub w kostkę. Wymieszać z przyprawami i odłożyć.
2. W międzyczasie przygotować warzywa. Czerwoną cebulę obrać, przekroić na 4 części, następnie na plasterki, oprószyć solą.
3. Ogórki konserwowe pokroić w kosteczkę, kukurydzę odcedzić z zalewy, paprykę pokroić w kosteczkę, kapustę pekińską opłukać, osuszyć i drobno poszatkować.
4. Na większej patelni podgrzać olej, włożyć kurczaka i obsmażyć na złoty kolor z każdej strony (w sumie ok. 10 minut). Przełożyć na dno salaterki o średnicy 20 cm.
5. Połączyć sosem pomidorowym, przykryć plasterkami czerwonej cebuli, następnie układać kolejne warstwy składników: ogórki, kukurydzę, pora, paprykę, jogurt grecki, a na koniec przykryć posiekaną kapustą pekińską.