

PRZE

prze

PIŚ

piś

NIK

nik

Pomidory faszerowane

Składniki:



- 0 12 średnich pomidorów
- 0 150 g kaszy jaglanej
- 0 2 kulki mozzareli.
- 0 2 garście orzechów włoskich
- 0 5 łyżek natki pietruszki

Przygotowanie:

Piekanik rozgrzej do temp. 180°
Ostrym nożem zetrnij płaskie kapelusze z pomidoro-
wów, łyżeczką wybij miąższ do wysokiego
pjemnika. blendera zwińsij na gładki, gęsty
precier, kaszę przepucz i wstaw do gotowania
z miąższem (1:2). Na koniec przewieszaj i
zostaw pod przykryciem. Przet orzechy przez 2 min
i je posiekaj. Pietruszkę i mozzarellę posiekaj.
Orzechy, natkę i mozzarellę dodaj do kaszy.
Otrzymanym farszem wypełnij pomidory.
Faszerowane pomidory wstaw do rozgrzanego
piekanika na 10 min.

Zupa krem z cukinii

Składniki:

- o wroszczyca i przyprawy
- o 1 kg cukinii
- o 2 łyżki oliwy
- o 2 łyżki masła
- o 2 średnie cebule
- o 2 ząbki czosnku
- o 1 l bulonu warzywnego
- o pół szkl śmietanki 30%
- o bułka / bagietka
- o 50 g masła
- o ząbek czosnku ze szczyptą soli
- o ziota prowansalskie



Przygotowanie:

Przygotuj warzywa do bulonu i wstaw w garnku z wodą i przyprawami. Zagotuj, a następnie gotuj na małym ogniu przez 40 min. Odbierz i pokrój cebule i czosnek. Pokrój cukinię w kostkę (nie obieraj). W garnku z grubym dnem roztop masło z oliwą, dodaj cebule i zeszklij ją, dodaj czosnek i jeszcze

chwile razem podsmażaj. Dodaj cukrę i mieszajac co chwile smaż ok. 2 min. Zalej wanywa buldnew i zagobuj. Dopraw solą i pieprzem i gotuj przez 25 min pod przykryciem na umiarkowanym ogniu. Zmiksuj zupę blenderem, dodaj smietankę. Miękkie masło potocz z czoszkiem i solą. Bułkę pokrój w kostkę i posmaruj masłem czoszkowym. Roztoż na blaszce i zapiecz w piekarniku rozgrzanym do 200°, aż do zrumienienia.

NALEŚNIKI MEKSYKAŃSKIE

SKŁAD NA NALEŚNIKI

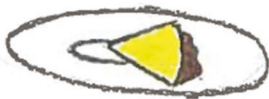
- 2 jajka
- 2 szklanki mąki
- 1,5 szklanki mleka
- 1,5 szklanki wody gaz.
- 3 łyżki oleju
- sól

WYMIESZAJ I
~~WYMAZ~~ USMAŻ

SKŁAD NA FARSZ

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- puszka fasoli czerwonej i czarnej
- czerwona papryka
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki musztardy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oregano
- pieprz i sól

PODSMAŻ I WYMIESZAJ



SURÓWKA COLESLAW

SKŁADNIKI

- mata głowa kapusty
- 1 cebula
- 1 marchewka
- Tyżeczka soli i piepru
- 5 Tyżek majonezu
- 1 tyżka soku z cytryny
- 1 tyżka miodu
- natka pietruszki



≡ BUDYŃ CZEKOLADOWY Z OWOCAMI ≡

Składniki:

- 2 szklanki mleka krowiego lub kokosowego
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki mąki pszennej

Przygotowanie

1. $\frac{2}{3}$ mleka zagotuj wraz z cukrem i kakosem
2. Resztę mleka rozmieszaj dokładnie z mąką pszenną i ziemniaczaną.
3. Do gorącego mleka wlewaaj mączną mieszankę ciągle mieszając zagotuj.
4. Odstaw do przestygnięcia.

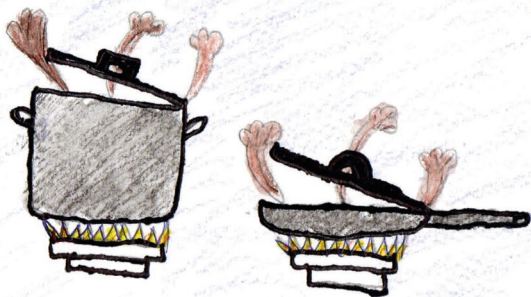
Podanie

Rozlej do małych miseczek i posyp owocami.
Podawaj z małymi łyżeczkami.

Smacznego!



Przepisy opracowane przez najmłodszych uczestników projektu
kulinarnego GOTOWAnaKULTURA



Przepisy



Organizator



Partner



Finansowanie