

Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2015.

Sernik

składniki na tortownicę 24 cm:

1 kg tłustego lub półtłustego sera zmielonego trzykrotnie (użyłam wiaderkowego)

4 jajka

czubata szklanka cukru

łyżka cukru waniliowego, łyżeczka ekstraktu lub zeszkrobany środek laski wanilii

dwie łyżki mąki ziemniaczanej

łyżka kaszy manny

150 ml śmietany 18%

polewa:

tabliczka gorzkiej czekolady (min.65% kakao)

dwie łyżki cukru

łyżka masła

100 ml gorącego mleka

Piekarnik ustawić na 160 st. Wszystkie składniki dokładnie zmieszać, by powstała jednolita masa. Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia. Przebrać masę do formy. Na dno piekarnika wstawić większą blachę wypełnioną wrzątkiem do 1/3 wysokości formy. Po godzinie sernik będzie gotowy. Gdyby szybko się zrumienił można przykryć go z wierzchu folią aluminiową. Zostawić do ostygnięcia w uchylonym piekarniku. Czekoladę pokruszyć, zalać gorącym mlekiem, dodać cukier i masło, stopić razem w rondelku ustawionym nad wrzącą wodą. Posmarować górę i boki ostudzonego ciasta. Odstawić do lodówki (najlepiej na kilka godzin) .



Czekoladowy budyń z kaszy jaglanej

Składniki na 3 porcje:

1 szklanka tłustego mleka

1 szklana przegotowanej wody

1/3 szklanki kaszy jaglanej

7 kostek gorzkiej czekolady

2 łyżeczki kakao

dojrzały banan

szczypta soli

Kaszę jaglaną dokładnie opłukać na sicie. Następnie wsypać ją do garnka i zalać mlekiem i wodą. Dodać szczyptę soli i wstawić na średni gaz. Gdy kasza zacznie się gotować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem do momentu gdy będzie miękka - około 15 minut. W czasie gotowania, mieszać kaszę od czasu do czasu. Ugotowaną kaszę ściągnąć z ognia, dodać do niej 6 kostek czekolady i kakao, przykryć na 5 minut aby ciepło kaszy rozpuściło czekoladę. Do kaszy z czekoladą dodać pokrojonego banana i za pomocą blendera, zmiksować wszystko na gładki, aksamitny budyń. Gotowy budyń możemy podawać na ciepło lub na zimno, z kawałkiem banana i wiórkami czekolady.

Sałatka wiosenna

pęczek rzodkiewek

średni ogórek szklarniowy lub 1/2 dużego

kukurydza z puszki

szczypiorek

sól

łyżka jogurtu naturalnego lub śmietany

jajko

Ogórka, rzodkiewki i jajka pokroić w drobną kostkę, kukurydzę opłukać na sitku. Wszystkie składniki wymieszać i posypać szczypiorkiem.



Sałatka z kurczakiem

zielona sałata (może być mix sałat)

pomidorki koktajlowe 8 szt.

czerwona cebula

orzechy włoskie – 10 szt.

pierś kurczaka

sól, pieprz

Warzywa umyć. Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Pomidorki przekroić na pół. Orzechy włoskie posiekać. Cebulę pokroić w pióra. Pierś kurczaka oczyścić, przyprawić pieprzem i solą i zgrillować. Następnie pociąć na mniejsze kawałki. Warzywa wymieszać, ułożyć na nich kurczaka. Posypać orzechami i tuż przed podaniem połączyć wybranym sosem do sałatek.

Sałatka z fetą i szpinakiem.

100 g młodego szpinaku

1 ogórek

100 g sera feta

1 gruszka

szczypior/cebula dymka

Umyty szpinak przełożyć do dużej salaterki. Umyte ogórki i gruszki pociąć w plasterki i dodać do szpinaku. Szcypior drobno posiekać i dodać do misy. Wszystko posypać pokruszoną fetą i delikatnie wymieszać. Przed podaniem połączyć ulubionym sosem do sałatek.

Sos francuski

1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny,

sól, pieprz

1 łyżeczka musztardy,

4 łyżki oleju rzepakowego,

Wszystkie składniki wymieszać.



Sos balsamiczny

1 łyżka octu balsamicznego

3 łyżki oliwy/oleju rzepakowego

1 łyżeczka miodu

szczypta soli i świeżo zmielonego pieprzu

opcjonalnie:

drobno posiekany czosnek i zioła

Wszystkie składniki wymieszać.

Dip czosnkowy

150 g jogurtu naturalnego

2 drobno posiekane ząbki czosnku

sól, pieprz

Wszystkie składniki wymieszać.

Dip ziołowy

200 ml jogurtu greckiego

1 łyżka majonezu

1 łyżeczka miodu

1 łyżka soku z cytryny

3 łyżki posiekanego koperku

3 łyżki posiekanej natki pietruszki

¼ łyżeczki suszonej bazylii

ząbek czosnku

szczypta soli i pieprzu

Wymieszać wszystkie składniki w blenderze.

