

„KIEŁBASKI” Z INDYKA Z FASOLA

czas przygotowania: 50 minut

Lista zakupów:

- 600 g mięsa mielonego z indyka
- 1 czerwona cebula
- 1 puszka fasoli
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 mały ogórek
- 1 pomidor
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżka suszonych pomidorów z czosnkiem i bazylią KAMIS
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego KAMIS
- 1 łyżka słodkiej papryki KAMIS
- 1 łyżeczka ostrej papryki KAMIS
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego KAMIS
- 2 łyżeczki liści kolendry KAMIS
- pieprz czarny mielony KAMIS
- sól

Sposób przygotowania:

1. Mięso z indyka dopraw, wymieszaj i uformuj podłużne „kielbaski”.
2. Podsmaż je na oleju, dodaj pokrojona w cząstki cebulę, fasolę, pomidory z puszki.
3. Dopraw papryką słodką, papryką ostrą, kminem rzymskim, pieprzem, solą, podlej wodą i duś ok. 20 minut.
4. Pomidor i ogórek pokrój w drobną kostkę, dopraw solą, pieprzem, liśćmi kolendry, jogurt dopraw z czosnkiem.
5. Kiełbaski przed podaniem posyp pomidorami z ogórkiem, podawaj z dodatkiem jogurtu.

CZY WIESZ, ŻE

Kmin rzymski, inaczej kumin i kminek to dwie, różne przyprawy, które bardzo często są ze sobą mylone. Pomyłki te wynikają z podobnego nazewnictwa, jednak rośliny te wyglądają i smakują zupełnie inaczej. Ziarna kuminu są słomkowo-zielone i większe od nasion kminu. Natomiast kminek ma mniejsze i ciemnobrązowe nasionka.

Kumin pochodzi z regionu Morza Śródziemnego i idealnie pasuje do pikantnych, egzotycznych dań kuchni bliskowschodniej i północnoafrykańskiej. Jest bardzo popularny w daniach kuchni arabskiej. Doskonale podkreśla także smak sałatek i surówek warzywnych oraz potraw z wykorzystaniem roślin strączkowych.

Natomiast kminek to przyprawa o lekko piekącym, korzennym smaku. Jest dodawany do wielu popularnych dań kuchni polskiej. Doskonale podkreśla smak kapusty, dlatego dodawany jest m.in. do bigosu i kapuśniaka. Sprawdza się także jako dodatek do tłustych mięs np. kielbas i schabu. Kminek ma w tych daniach podwójne zastosowanie – podnosi walory smakowe, a także ułatwia ich strawienie. Stosuje się go od pokoleń w leczeniu dolegliwości żołądkowych, pomaga także przy braku apetytu, niestrawności i wzdęciach.

WĄTROBKA Z SOCZEWICĄ

czas przygotowania: 40 minut

Lista zakupów:

- 500 g wątróbki z kurczaka
- 5 małych cebulek
- 1/2 szklanki soczewicy
- 100 g mrożonych wiśni
- olej
- 3 goździki KAMIS
- 1/2 łyżeczki cynamonu KAMIS
- 1/2 łyżeczki imbiru KAMIS
- 1/4 łyżeczki kminu KAMIS
- pieprz czarny mielony KAMIS
- sól

Sposób przygotowania:

1. Oczyszczoną wątróbkę podsmaż razem z cebulkami na mocno rozgrzanym oleju.
2. Dodaj przyprawy, soczewicę, wiśnie, podlej wodą, duś pod przykryciem ok 25 minut.
3. Przed podaniem dopraw solą i pieprzem.

CZY WIESZ, ŻE

Soczewica należy do roślin strączkowych. Jest tania i bardzo prosta w przygotowaniu. Nie wymaga namaczania, ani innych skomplikowanych czynności kuchennych. W przeciwieństwie do fasoli jest lekkostrawna i można ją spożywać codziennie. Jest źródłem dobrze przyswajalnego białka. Można podawać ją zarówno osobom dorosłym, dzieciom oraz kobietom w ciąży. Szczególnie polecana osobom, które mają skłonność do występowania anemii, ze względu na obecność żelaza oraz kwasu foliowego.



ŚRÓDZIEMNOMORSKA SHAKSHUKA – JAJKA GOTOWANE W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI

czas przygotowania: 30 minut

Lista zakupów:

- 2 łyżki oleju
- 1 cebula
- 1 mały bakłażan
- 1 cukinia
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 6 jaj
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sól

Mieszanka przypraw:

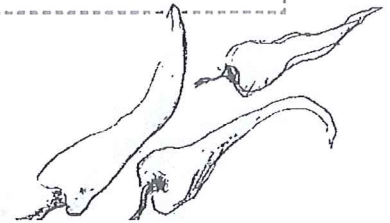
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżka mielonego kminu rzymskiego KAMIS
- 1 łyżka papryki KAMIS
- 1 łyżeczki pieprzu młotkowanego KAMIS
- 2 łyżeczki nasion kminku KAMIS
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego KAMIS
- 1 łyżeczka kurkumy KAMIS
- 1/2 łyżeczki chili KAMIS
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu KAMIS

Sposób przygotowania:

1. Przyprawy dokładnie wymieszaj.
2. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmaż na oleju.
3. Dodaj pokrojony w grubą kostkę bakłażan i cukinię, smaź mieszając ok. 10 min.
4. Dodaj 1 łyżkę mieszanki przypraw, pomidory, duś kilka minut aż sos zgęstnieje, dopraw solą.
5. łyżką zrób 6 wgłębień w sosie, wbij w nie jajka, przykryj i trzymaj na małym ogniu ok 10-12 minut.
6. Przed podaniem posyp natką pietruszki, podawaj z chrupiącym pieczywem.



Shakshuka to popularne w rejonie Środkowego Wschodu danie jednogarnkowe, w którym żółtka jaj gotowane są na wolnym ogniu w sosie pomidorowym z warzywami. Jej sekret kryje się w aromatycznej mieszance przypraw: papryki, kminu, pieprzu, chili, kurkumy i kminku. Jak się ją je? Weź dużą łyżkę albo kawałek chleba, zanurz w shakshuce i rozkoszuj się tym doskonałym, ciepłym i aromatycznym daniem.





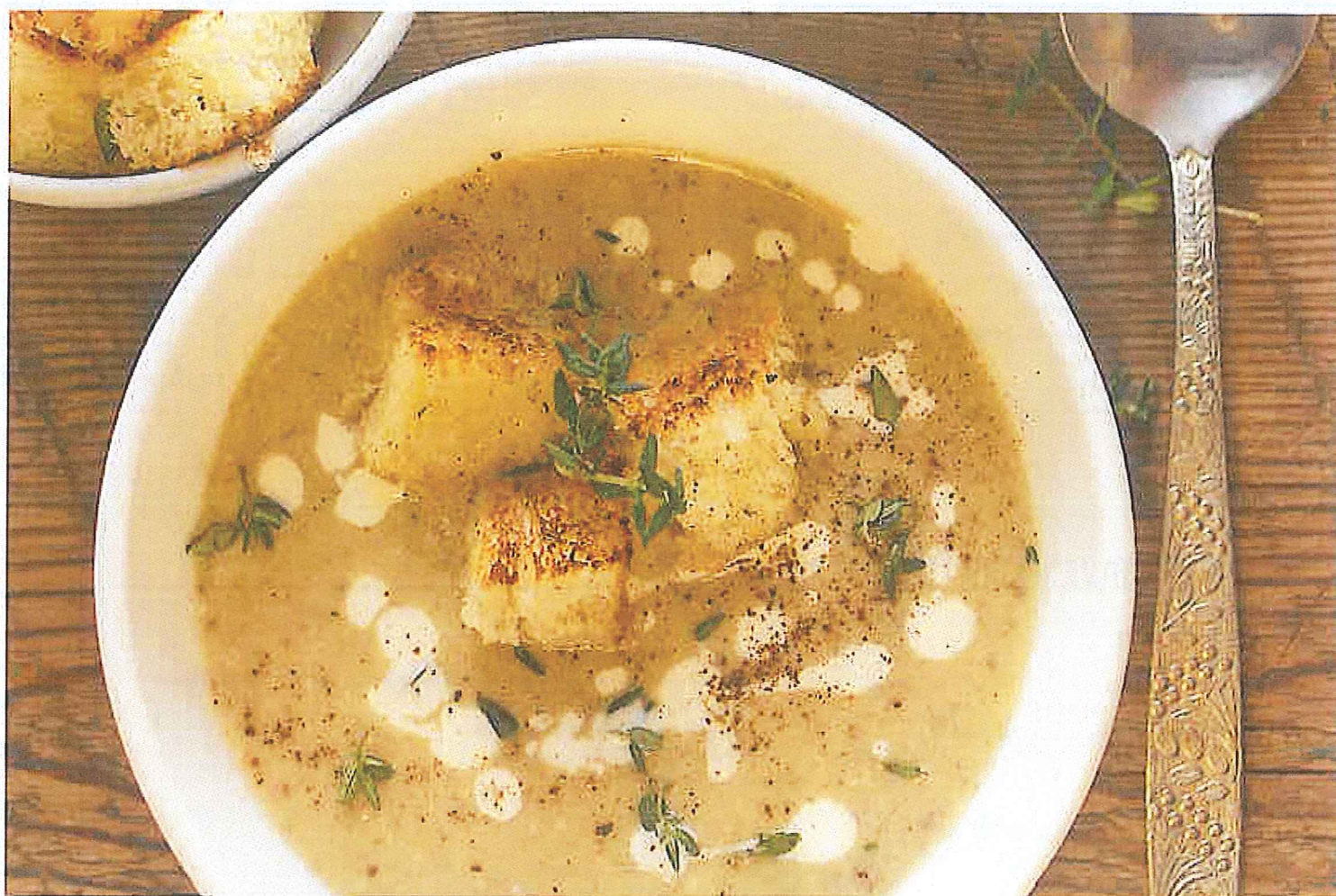
Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2016.

Ciasteczka walentynkowe	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g masła, w temperaturze pokojowej • 1/2 szklanki drobnego cukru do wypieków • 1 jajko • 2 szklanki mąki pszennej • 2 cukru waniliowego • czerwony barwnik spożywczy w paście/żelu <p><u>Lukier:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka cukru pudru • 2 - 3 łyżki wrzącej wody lub soku z cytryny • posypka cukrowa 	<p>Masło i cukier umieścić w misie miksera. Utrzeć, do otrzymania bardzo puszystej, jasnej masy. Dodać barwnik (ilość wedle potrzeby) i zmiksować do otrzymania jednolitego czerwonego ciasta. Dodać jajko i utrzeć, do całkowitego połączenia. Dodać ekstrakt i zmiksować. Dodać mąkę i zmiksować do połączenia. Uformować w kulę.</p> <p>Stolnicę oprószyć bardzo delikatnie mąką. Wyłożyć kulę ciasta i rozwałkować na grubość 1 cm (nie cieniej, ciasteczka powinny być dość grube). Wycinać serca przy pomocy foremki do ciastek. Układać na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia lub matą teflonową.</p> <p>Piec w temperaturze 190°C przez około 12 - 15 minut lub do lekkiego zrumienienia brzegów. Wyjąć, wystudzić na kartce.</p> <p>Lukier: Cukier puder rozetrzeć w naczyniu z wrzącą wodą (grzbietem łyżki) do gładkości. Jeśli będzie zbyt gęsty - dodać więcej wody. Jeśli zbyt rzadki - dosypać cukru pudru.</p> <p>Ciasteczka maczać w lukrze, odkładać na kratkę, posypać cukrowymi kuleczkami.</p> <p>Przechowywać do 7 dni w szczelnym pojemniku.</p>

„Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia.”



LUBIMY ZUPY!



ZUPA CHLEBOWA Z BOCZNIAKAMI

czas przygotowania: 45 minut

Lista zakupów:

- 6-8 kromek bułki pszennej lub pieczywa tostowego
- 500 g pieczarek lub boczniaków
- 1 cebula
- 150 ml śmietany
- 2-3 łyżki masła/oleju
- bulion
- 1 łyżka czosnku w płatkach KAMIS
- 1 łyżeczka natki pietruszki KAMIS
- 1/2 łyżeczki estragonu KAMIS
- pieprz czarny mielony KAMIS
- sól

Sposób przygotowania:

1. Pokrojone w paski grzyby podsmaż na maśle/oleju, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę. Wlej ok 1,5 l wody, dodaj czosnek w płatkach, gotuj na małym ogniu 15 minut.
2. Dodaj pokrojone w grubą kostkę pieczywo, gotuj razem 20 minut.
3. Do zupy wlej 200 ml śmietany, dopraw estragonem, pieprzem, solą i pod koniec dodaj natkę pietruszki.

BOCZNIAK - Grzyb boczniak, mimo że wyglądem nie przypomina kształtnej, jędrnego i popularnego podgrzybka, wykazuje wiele właściwości prozdrowotnych, m.in. zmniejsza poziom „niekorzystnego” cholesterolu, zapobiega rozwojowi miażdżycy, działa przeciwnowotworowo, przeciwutleniająco, przeciwzapalnie, jak również przeciwdziała chorobom układu krążenia.

CZY WIESZ ZE:

Zupy to „jednogarnkowe klasyki”: na obiad, jako pierwsze sycące danie; rozgrzewające - na kolację a w lekkiej, owocowo - mlecznej wersji na śniadanie. Dietetycy zachwalają ich właściwości odżywcze - na ogół to wywary w warzyw i mięs, niskokaloryczne, lekkostrawne i z mocą nawadniania organizmu (bo dużo w nich wody ;-). Zawartość błonnika i witamin w warzywach zamieniają je w zdrowotne bomby. Zupy można zrobić z najprostszych składników - doskonale przyprawione zachwycą wszystkich domowników.

