

Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020
 PODPROGRAM 2016.

FASOLA PO WALIJSKU	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> fasola biała z puszki – 1 szt. (400g) cebula- 2 szt. jabłko- 2 szt. seler- 300 g czosnek- 2 ząbków pietruska natka- ½ szt. przecier pomidorowy- 2 łyżki ser podpuszczkowy twardy do starcia- 50 g przyprawa słodka papryka- ½ łyżeczki cząber mielony – ½ łyżeczki sól, pieprz, cukier- do smaku 	<p>Cebule, jabłka i seler obieramy, kroimy w grubą kostkę, zalewamy 1,5 szklanki wrzątku, gotujemy do miękkości, studzimy, miksujemy. Dodajemy koncentrat pomidorowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, sproszkowaną paprykę, cząber. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem, mieszamy i podgrzewamy.</p> <p>Fasolę z puszki przelewamy wrzątkiem, odcedzamy, dodajemy do sosu. Posypujemy startym żółtym serem i posiekaną natką pietruszki. Podajemy na gorąco.</p>

Z paczki wykorzystano: fasola, koncentrat, ser żółty, cukier.

FASOLA

to świetny zamiennik mięsa, ponieważ posiada sporo białka. Białko fasoli jest zasadotwórcze, w związku z czym pozwala zachować równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

KLOPSIKI W SOSIE SEROWYM Z RYŻEM	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> mielone mięso wieprzowo-wołowe- 0,5 kg kajzerka – 0,5 szt. mleko- 100 ml czosnek- 2 ząbki cebula średniej wielkości- 3 szt. jajko- 2 szt. natka pietruszki- 1 szt. przyprawa słodka papryka- 1 łyżeczka bazylija suszona – 1 łyżeczka mąka- 30g olej- 100ml śmietana 18%- 250 ml ser podpuszczkowy twardy do starcia- 100 g sól, pieprz, chili- do smaku ryż biały- 400 g 	<p>Do miski wkładamy mielone mięso. Kajzerkę namaczamy w mleku. Dwie cebule drobno siekamy i szklimy na oleju, pod koniec dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę. Jedną cebulę kroimy w krążki i odkładamy do dekoracji. Do mięsa dodajemy zeszlona cebulę z czosnkiem, odcisniętą z mleka kajzerkę, wbijamy 1 jajko. Umytą i osuszoną natkę pietruszki drobno siekamy (kilka gałązek odkładamy do dekoracji) i też dodajemy do mięsa. Przyprawiamy solą, pieprzem, słodką papryką i bazylią. Wyrabiamy z mięsa, gęstą, zwartą masę. Formujemy z niej klopsiki, obtaczamy w mące i obsmażamy na oleju. Układamy w natłuszczonej formie, skrapiamy olejem i pieczemy 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 st. Śmietaną mieszamy z pozostałymi jajkami, chili, solą i startym serem. Polewamy sosem klopsiki i zapiekamy 15 minut. Przybieramy listkami odłożonej pietruszki i krążkami cebuli. Podajemy z ugotowanym ryżem.</p>

SER PODPUSZCZKOWY TWARDY

sery podpuszczkowe to bogactwo smaku i aromatu a także źródło wielu cennych składników takich jak wapń, witaminy z grupy B, witaminy A i D. Sery ze względu na zagęszczenie składników odżywczych zaliczane są do produktów kalorycznych, a także z wysoką zawartością cholesterolu



Z paczki wykorzystano: olej, ryż biały, ser żółty, mleko.

SURÓWKA Z MARCHEWKI

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> marchewka- 3szt. jabłko- 2szt. sok z cytryny- 1/2 szt. olej- 1 łyżka cukier- 1 łyżka 	<p>Marchewkę i jabłko umyć, obrać. Zetrzeć na drobnych oczkach tarki jarzynowej. Doprawić sokiem z cytryny, olejem i ew. cukrem, ale jeśli jabłko jest słodkie to nie ma potrzeby dodawać cukru. Dodatek oliwy do marchwi jest konieczny ponieważ wit. A, której znajduje się sporo w marchewce, jest rozpuszczalna i przyswajalna tylko w towarzystwie tłuszczu.</p>

MARCHEWKA

Marchew powinna być przechowywana z dala od jabłek, gruszek, ziemniaków, melonów i pomidorów. Wytwarzają one bowiem gaz etylenowy, który powoduje powstawanie w korzeniach marchwi izokumaryny – substancji odpowiedzialnej za jej gorzki smak.

cukier.

Z paczki wykorzystano: olej,

CIASTO Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI I JABŁKAMI

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> mąka- 200g cukier- 150g budyń śmietankowy bez cukru- 1 szt. proszek do pieczenia- 1 łyżeczka masło- 200g jaja- 4 szt. powidła śliwkowe- 100g jabłka- 4 szt. sól- szczypta cynamon- 1 łyżeczka 	<p>Mąkę pszenną, budyń, proszek do pieczenia i sól przesiewamy razem przez sito. Masło ucieramy mikserem z resztą cukru na jasną, puszystą masę. Kolejno wbijmy jajka, ucierając. Powoli dodajemy mąkę z budyniem oraz proszkiem do pieczenia i nadal ucieramy, aż ciasto będzie jednolite. Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w cienkie plasterki, dodajemy cynamon. Jedną czwartą ciasta przekładamy do blaszki, na cieście smarujemy powidła oraz układamy połowę plasterków jabłek, na nich połowę pozostałego ciasta, resztę powideł i jabłek, a na koniec resztę ciasta. Wyrównujemy wierzch i pieczemy około 50 minut w 180 st. Sprawdzamy patyczkiem czy ciasto jest upieczone.</p>

JABŁKA

Anglicy często powtarzają: „Zjedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci potrzebny”. Jest w tym nieco prawdy, ponieważ jabłka są bardzo cennym owocem. Bogate są w witaminę C, potas oraz żelazo. Jabłka jedzone na surowo wzmacniają serce, układ nerwowy, mięśnie i poprawiają pracę wątroby. Mają ponadto działanie moczopędne, więc mogą zmniejszać



Z paczki wykorzystano: cukier, powidła śliwkowe.

