

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

Zupa krem z białych warzyw	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 30 g masła • 1 cebula • 1 ząbek czosnku • 1 por • 2 pietruszki • 1/2 selera • 1 ziemniak • 300 g kalafiora (świeżego lub mrożonego) • 200 g ciecierzycy z puszki • 750 ml bulionu • 250 ml mleka + 125 ml kremówki • przyprawy: 1 łyżeczka startego imbiru, 1/2 łyżeczki białego pieprzu, 1/2 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej 	<p>W większym garnku na maśle, na małym ogniu, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, w międzyczasie dodać starty czosnek oraz pokrojoną na plasterki białą część pora.</p> <p>Dodać obraną i pokrojoną na plasterki pietruszkę, obranego i pokrojonego w kostkę selera i ziemniaka oraz różyczki kalafiora. Jeśli mamy dodajemy też obrany i pokrojony na plasterki topinambur. Co chwilę mieszając smażyć przez ok. 1 - 2 minuty.</p> <p>Dodać ciecierzycę wraz z zalewą, gorący bulion, doprawić solą, białym pieprzem, imbirem i gałką muskatołową, zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości warzyw przez ok. 15 minut.</p> <p>Na koniec dodać mleko i śmietankę i zmiksować na krem w kielichu stojącego blendera.</p> <p>Podawać z chipsami z boczku lub grzanki.</p>





Zupa marchewkowa

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none">• 1 łyżka masła• 1 łyżka oliwy• 1 cebula• 1 ząbek czosnku• 1/2 małego pora• 500 g marchewki• 300 g ziemniaków• 500 ml bulionu jarzynowego lub drobiowego• przyprawy: 1 łyżeczka kurkumy oraz 1/2 łyżeczki przyprawy curry• 250 ml mleka (krowiego lub kokosowego)	<p>Do garnka włożyć łyżkę masła i łyżkę oliwy, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty.</p> <p>Teraz dodawać stopniowo resztę warzyw, co chwilę mieszając i smażyć wszystko w sumie przez ok. 10 minut.</p> <p>Najpierw dodać pokrojony na plasterki czosnek a za chwilę umytego i pokrojonego na plasterki pora.</p> <p>Później obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą.</p> <p>Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw.</p> <p>Dodać mleko i zmiksować na krem.</p>





Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym z pieczarkami

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 1 polędwiczka wieprzowa (450 g) • grubo zmielony pieprz • 1 łyżeczka suszonego oregano • 2 łyżki oliwy • 1/2 łyżki masła • 300 g pieczarek • 3 łyżki musztardy francuskiej (ziarnistej) • 1 łyżeczka musztardy miodowej (lub Dijon + 1/2 łyżeczki miodu) • 125 ml śmietanki kremówki 30% • 1 łyżka sosu sojowego • 1 łyżka posiekanej natki pietruszki 	<p>Polędwiczkę pokroić na 1,5 cm plasterki, posypać świeżo zmielonym pieprzem i oregano, odłożyć.</p> <p>Pieczarki pokroić na ćwiartki i podsmażyć na dużej patelni na łyżce oliwy przez ok. 8 minut co chwilę mieszając. Gdy będą już zrumienione i odparowane dodać masło i obsmażyć jeszcze przez ok. 2 minuty na złoty kolor. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz.</p> <p>Na tę samą patelnię wlać dodatkową łyżkę oliwy i rozprowadzić ją po całej powierzchni. Włożyć mięso i smażyć po około 2 minuty z każdej strony, w międzyczasie doprawiając solą.</p> <p>Dodać obydwie musztardy, natkę pietruszki i wymieszać. Włożyć pieczarki oraz śmietankę kremówkę wymieszaną z sosem sojowym i zagotować. Pogotować chwilę aż sos trochę zgęstnieje. Jeśli zgęstnieje, można dodawać więcej wody.</p>

Kapusta pekińska do obiadu

Składniki	Wykonanie





<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 główki kapusty pekińskiej • sól, pieprz • 2 łyżki oliwy extra vergine • 1 łyżka soku z cytryny • 1 łyżka miodu • 2 łyżki musztardy francuskiej (ziarnistej) • 2 łyżki gęstej 12% śmietany 	<p>Kapustę drobno poszatkować, włożyć do miski, doprawić solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą, wymieszać. Połączyć miód, musztardę i śmietanę, dodać do surówki i wymieszać. Surówkę można wzbogacić o listki brukselki (obrać je od główki i pokroić na mniejsze kawałki).</p>
---	---

Risotto z kurczakiem i dynią.

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g filetu z kurczaka • 1 szklanka obranej i pokrojonej w kosteczkę dyni • ok. 500 ml bulionu drobiowego • 200 ml mleka • 2 łyżki masła • 1 cebulka szalotka • 100 g ryżu • 1 łyżeczka przyprawy curry w proszku • 1/2 łyżeczki kurkumy • 25 g tartego parmezanu lub sera żółtego 	<p>Filet z kurczaka pokroić w kosteczkę. Przygotować dynię (obrać i pokroić w kostkę). Zagotować bulion i trzymać na małym ogniu. Mleko podgrzać.</p> <p>Roztopić 1 łyżkę masła w szerokim garnku lub na patelni i dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę. Smażyć na małym ogniu co chwilę mieszając aż cebulka się zeszkli, ale nie będzie zrumieniona, przez około 5 minut.</p> <p>Dodać kurczaka, posolić go i obsmażyć z każdej strony. Dodać pokrojoną w kosteczkę dynię, wymieszać i smażyć przez ok. 1 minutę. Następnie dodać ryż i mieszając podsmażać przez ok. 1 - 2 minuty.</p> <p>Dodać przyprawę curry oraz kurkumę, wlać wino i odparować. Zacząć stopniowo wlewać mleko, a później bulion, po około pół szklanki, za każdym razem mieszając. Kiedy ryż wchłonie całkowicie jedną porcją płynu, wtedy dodać kolejną. Gotować w ten sposób risotto przez ok. 15 - 17 minut, wlewając kolejne porcje płynu i co chwilę mieszając. Na koniec ryż ma być ugotowany al dente i może pozostać trochę niewykorzystanego bulionu.</p> <p>Odstawić z ognia, przykryć i odczekać 1 minutę. Dodać pozostałą łyżkę masła, większość parmezanu i połowę posiekanej bazylii,</p>



wymieszać. W razie potrzeby doprawić solą. Wyłożyć do talerzy, posypać resztą parmezanu i bazylii.

Korzenne brownie z suszonymi śliwkami.

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g masła • 1 łyżka przyprawy piernikowej • 200 g gorzkiej czekolady • 3 jajka • 270 g drobnego cukru • 135 g mąki • szczypta soli • 150 g suszonych śliwek • polewa: 100 g deserowej czekolady + 1 łyżka masła 	<p>Piekarnik nagrzać do 160 stopni C. Przygotować małą prostokątną foremkę o wymiarach 21 cm x 28 cm (lub innej o takiej samej powierzchni np. 24 x 24 cm lub tortownica o średnicy 24 cm), posmarować ją masłem i wyłożyć papierem do pieczenia.</p> <p>Masło włożyć do rondelka, dodać przyprawę piernikową i na minimalnym ogniu roztopić. Dodać obydwie czekolady połamane na kosteczki i cały czas mieszając roztopić, odstawić z ognia.</p> <p>W oddzielnej misce zmiksować lub wymieszać różgą jajka z cukrem. Dodać do nich roztopioną czekoladę z masłem i zmiksować lub wymieszać różgą na gładką masę.</p> <p>Dodać mąkę i sól, zmiksować na jednolite ciasto, dodać posiekane śliwki (2 - 3 sztuki zostawić do dekoracji) i wymieszać. Wyłożyć do przygotowanej blaszki i wstawić do piekarnika.</p> <p>Piec przez ok. 32 minuty, aż ciasto lekko urośnie (jeśli używamy większej blaszki, ciasto będzie gotowe szybciej, jeśli mniejszej - czas pieczenia należy wydłużyć, wielkość blaszki można sprawdzić w Przeliczniku foremek).</p> <p>Po przestudzeniu połączyć polewą (roztopiona czekolada z masłem).</p>





	Pokroić na porcje i udekorować kawałeczkami suszonych śliwek.

