



Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2015. Placuszki z cukinii Składniki Wykonanie 3 łyżki (30 g) mąki pszennej

Placuszki z cukinii	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 3 łyżki (30 g) mąki pszennej • 1 jajko • 2 łyżki mleka • 1 cukinia (około 300 g) • oliwa lub olej roślinny • opcjonalnie: 1/4 cebuli i łyżka posiekanych świeżych ziół lub natki pietruszki 	<p>Mąkę przesiać do miski, wymieszać ze szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem, a następnie z roztrzepanym jajkiem. Stopniowo wlewać mleko, ciągle mieszając różgą, aż ciasto będzie gładkie. Wymieszać z tartą na dużych oczkach cukinią i opcjonalnie z drobno startą cebulą oraz posiekanymi ziołami.</p> <p>Rozgrzać patelnię z oliwą, nakładać po łyżce masy i smażyć placuszki przez około 2 - 3 minuty. Gdy będą ładnie zrumienione, przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez około 1 - 2 minuty.</p>

Cukinia

Cukinię warto docenić również ze względu na obecność luteiny i zeaksantyny - barwników roślinnych które chronią siatkówkę oka, zmniejszając ryzyko wystąpienia AMD (zwyrodnienia plamki żółtej), choroby, która może doprowadzić nawet do ślepoty.

Ciasto czekoladowe z burakami	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 50 g kakao • 175 g mąki pszennej • 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia • 200 g drobnego cukru do wypieków • 250 g ugotowanych buraczków, zmiksowanych na puree • 3 duże jajka • 200 g oleju słonecznikowego lub rzepakowego • 100 g deserowej lub gorzkiej czekolady bardzo drobno posiekanej 	<p>Do naczynia przesiać mąkę pszenną, kakao, proszek do pieczenia i cukier. Wymieszać, odłożyć.</p> <p>W malakserze (lub blenderem) zmiksować do gładkości puree z ugotowanych buraczków, jajka i olej. Do zmiksowanych mokrych składników dodać przesiane suche składniki i wymieszać różgą kuchenną do połączenia. Dodać drobniutko posiekaną czekoladę, wymieszać.</p> <p>Dno tortownicy o średnicy 23 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przebrać ciasto. Piec w temperaturze 160 - 170°C przez około 40 - 45 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić, po wierzchu rozprowadzić gęstniejącą polewę czekoladową</p>

Buraki

Już w starożytności Rzymianie używali buraki jako afrodyzjaki. I nie jest to żadna legenda, ale fakty stwierdzone naukowo. A wszystko to za sprawą boru, który bezpośrednio wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za popęd seksualny i libido.

MASŁO CZOSNKOWE ZE SZPINAKIEM

czas przygotowania: 5 minut + czas chłodzenia

Składniki:

- 200g masła
- 70g świeżego lub mrożonego szpinaku
- 1-2 łyżeczki czosnku granulowanego Kamis
- pieprz czarny mielony Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

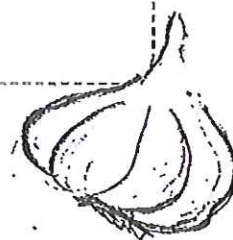
1. Do miękkiego masła dodaj szpinak - świeży lub odcieknięty mrożony.
2. Zmiksuj na jednolitą masę. Pod koniec miksowania dopraw czosnkiem, pieprzem i solą.
3. Uformuj walec, zawij w folię spożywczą, odstaw do lodówki.
4. Podawaj z ulubionym pieczywem.

CZY
WIESZ?

CZOSNEK

był europejskim amuletem w czasach średniowiecza. Teraz najobficiej stosowany jest w kuchniach tropikalnych. Europejczycy zagryzają go natką pietruszki, estragonem lub lodygami selera, by pozbyć się jego zapachu z ust.

- Czosnek jest nieodłącznym składnikiem marynat i pieczonych mięs.
- Aby uzyskać słodki a zarazem wyrazisty smak czosnku, rozgnieć go przed dodaniem do potrawy.
- Smażenie czosnku wymaga uwagi - pali się szybko, a przypalony gorzknieje i potrafi zepsuć całą potrawę.



MASŁO CURRY

czas przygotowania: 5 minut + czas chłodzenia

Składniki:

- 200g masła
- 2 łyżeczki curry Kamis

Sposób przygotowania:

1. Masło i curry dokładnie wymieszaj na jednolitą masę.
2. Uformuj walec, zawij w folię spożywczą lub formuj rozetki workiem do sprycowania.
3. Odstaw do lodówki.
4. Podawaj z ulubionym pieczywem lub użyj do smażenia np. fileatów z kurczaka.

CZY
WIESZ?

CURRY

jest mieszanką przypraw, które od tysięcy lat kształtują smak potraw w Indiach. W skład curry wchodzi m.in.: kolendra, imbir, czosnek, chilli, pieprz, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, kardamon i kminek. Przy czym kompozycja ta może się różnić w zależności od regionu i tradycji danej kuchni. Mieszanka przywędrowała do Europy dopiero w XVIII wieku - w okresie wielkiej rywalizacji Holandii, Anglii i Portugalii o prymat w handlu przyprawami, pochodzącymi z Indii i Dalekiego Wschodu. Obecnie jest to jedna z najbardziej popularnych przypraw na świecie.

- Curry stosuje się najczęściej do potraw mięsnych, zwłaszcza z drobitu, wieprzowiny i baraniny oraz warzyw, ryżu i sosów.

MASŁO PAPRYKOWE Z MAKRELA

czas przygotowania: 5 minut + czas chłodzenia

Składniki:

- 200g masła
- 2-3 filety z makreli w oleju
- 2 łyżeczki papryki słodkiej Kamis
- ½ łyżeczki papryki ostrej lub szczypta chili Kamis
- 1 łyżeczka oregano Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

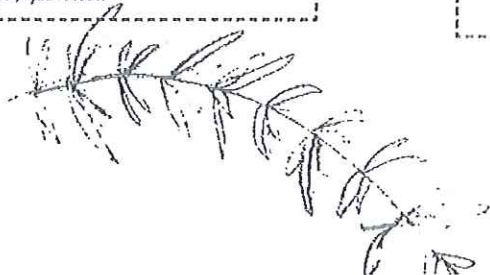
1. Do miękkiego masła dodaj makrelę, paprykę i dopraw solą. Zmiksuj na jednolitą masę.
2. Dodaj oregano, dokładnie wymieszaj.
3. Uformuj walec, zawij w folię spożywczą, odstaw do lodówki.
4. Podawaj z ulubionym pieczywem.

CZY
WIESZ?

OREGANO

(Lebidka Pospolita) jest rośliną należącą do rodziny Jasnotowatych podobnie jak tymianek, majeranek i cząber. Jest rośliną wieloletnią, potrzebującą słońca. Potrafi osiągnąć wysokość powyżej 1 metra. Oregano rośnie dziko i uprawiane jest głównie w krajach śródziemnomorskich. Najwięcej upraw spotyka się w Turcji i uprawy te zwykle utrzymywane są przez 7-10 lat.

- Oregano to doskonały dodatek do pizzy i pomidorów.
- Przed pieczeniem lub grillowaniem można spryskać kurczaka oliwą z oliwek i sokiem z cytryny z dodatkiem soli i oregano.
- Idealnie nadaje się do posypywania pieczonych warzyw.



PASTA Z MAKRELI

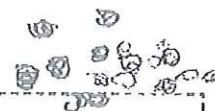
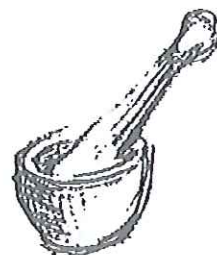
czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

- 200g twarogu
- 1 puszka filetów z makreli w oleju
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego lub śmietany 18 %
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 1 łyżeczka koperku Kamis
- 1 łyżeczka natki pietruszki Kamis
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego Kamis
- pieprz czarny mielony Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

1. Twaróg oraz filety z makreli umieść w wysokim naczyniu.
2. Zmiksuj na jednolitą masę.
3. Dodaj zioła, sok z cytryny, dopraw czosnkiem, pieprzem i solą.
4. Dokładnie wymieszaj.
5. Podawaj z ulubionym pieczywem lub krakersami.



CZY WIESZ ŻE

PIEPRZ bywa nazywany „królem przypraw”, bo jest najszerzej stosowaną przyprawą. Handel pieprzem, jak i innymi przyprawami, był główną przyczyną średniowiecznych wojen i motorem napędowym odkryć geograficznych. W Średniowieczu pieprz był traktowany jak waluta

- Jeżeli chcesz dodać ostrości daniom, dodaj pieprz pod koniec gotowania lub już po podaniu dania
- Pieprz jest znakomity do sosów, dań z jajek i sera.
- W celu wyeksponowania smaku truskawek, można posypać je pieprzem z dodatkiem octu balsamicznego.

PASTA Z FASOLI

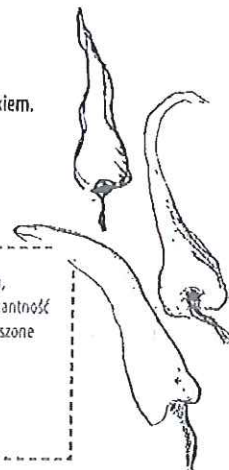
czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

- 1 puszka białej fasoli
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oleju
- 1 cebula
- 1-2 łyżeczki pieprzu ziółowego Kamis
- szczypta chili Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

1. Fasolę zmiksuj z koncentratem pomidorowym i olejem.
2. Dodaj drobno posiekaną, podsmażoną na złoty kolor cebulę.
3. Dopraw kminkiem, majerankiem, pieprzem i solą.
4. Podawaj z ulubionym pieczywem. Przed podaniem posyp posiekanym szczypiorkiem lub koperkiem.



CZY WIESZ ŻE

PAPRYKA CHILI zawdzięcza swoją ognistą pikantność substancji o nazwie kapsaicyna. Do tej samej rodziny, co papryka chili należą: słodka papryka, ziemniaki i pomidor. Papryka dotarła do Europy i Indii w XV i XVI wieku, dzięki odkryciom Krzysztofa Kolumba. Odkrywczy Nowego Świata pomylił ognistą pikantność papryki (Capsicum) z pieprzem (Piper nigrum), stąd nieco myląca i sprawiająca przyszłym pokoleniom dużo problemów angielska nazwa „chili pepper”. Wysuszone i zmielone owoce, w postaci proszku są sprzedawane także jako „chili”, „pieprz Cayenne”, „pieprz turecki”, „pieprz gwinejski”

- Im dłużej trwa gotowanie z dodatkiem chili, tym ostrzejsza potrawa.
- Możesz dodać chili do zalewy, aby zwiększyć pikantność oraz podnieść atrakcyjność wizualną dania
- Chili polecamy również do marynaty do mięs przed grillowaniem

PASTA Z JAJ Z CHRZANEM

czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

- 6 jajek
- 2-3 łyżki chrzanu
- 2 łyżki majonezu
- 1-2 łyżeczki estragonu Kamis
- pieprz czarny mielony Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

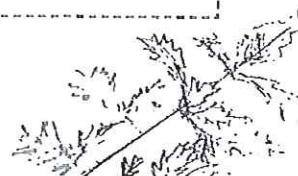
1. Jajka ugotuj na twardo (8 min. od zagotowania wody), wystudź.
2. Do obranych jajek dodaj chrzan i majonez. Zmiksuj na jednolitą masę.
3. Dodaj estragon, dopraw pieprzem i solą i wymieszaj.
4. Podawaj z ulubionym pieczywem lub zawiniętą w plastry wędliny.



CZY WIESZ ŻE

ESTRAGON to zioło, któremu przypisywano niezwykle znaczenie. Pełna łacińska nazwa Artemisia dracunculifolia, wywodząca się od wyrazu smok, pochodzi od imienia jednej z bogiń greckich: Artemidy - strażniczki przyrody i zwierząt. Estragonu, zwanego też wężowym ziołem, używano do leczenia ran po ugryzieniach jadowitych węży i psów. Estragon pochodzący z dalekiej Syberii, to jedno z klasycznych ziół kuchni francuskiej i niezbędny składnik białego octu winnego. Zaostrza apetyt.

- Znakomicie komponuje się z rybami i warzywami.
- Polecany do zupy-kremu z Indyka lub kurczaka.
- Dodany do glazurowanej marchewki, wydobędzie jej niepowtarzalny smak
- Idealny do posypania omeletu lub sałatek



SALSA Z PIECZONYCH BURAKÓW

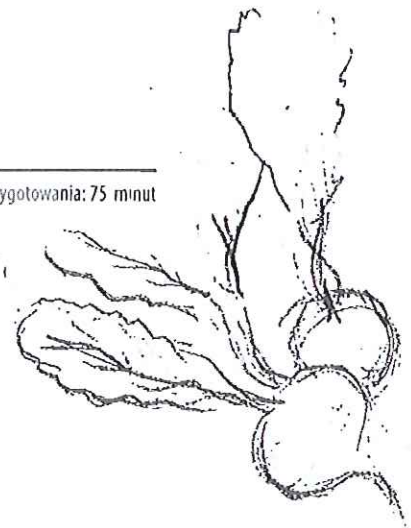
czas przygotowania: 75 minut

Składniki:

- 4 małe buraki
- 100g szynki drobiowej
- 2 ogórki kiszone
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju
- ½ łyżeczki czosnku Kamis
- 1 łyżeczka tymianku Kamis
- 1 łyżeczka natki pietruszki Kamis
- pieprz czarny mielony Kamis

Sposób przygotowania:

1. Buraki zawiń w folię aluminiową i piecz ok. 60 min. w temp. 180°C.
2. Szynkę, ogórki, cebulę, buraki pokrój w drobną kostkę.
3. Dodaj olej, przyprawy, wymieszaj.
4. Podawaj z ulubionym pieczywem.



CZY
WIEŚZ, ŻE:

TYMIANEK jest uprawiany w wielu regionach świata, w Europie rozprzestrzenił się z basenu Morza Śródziemnego. Pierwsze wzmianki na temat tymianku pochodzą ze starożytnej Grecji, gdzie uważano go za symbol odwagi. Nazwa tymianku pochodzi zresztą od greckiego słowa *thymon* - pol. „odważny”. Rzymscy żołnierze kąpali się w naparze z tymianku, aby nabrać wigoru, odwagi i siły. Tymianek ma właściwości antyseptyczne. Ułatwia też trawienie tłustych potraw. Schowany do szafy pomiędzy ubraniami, odstraszy mole.

- Doskonały. Jako dodatek do wędlin, białosy, mielonych mięs, paszтетów, serów, sałat, potraw z roślin strączkowych, warzyw oraz pizzy.
- Idealny dodatek do odwarów mięsnych, ostrych sosów, ciężkich zup (grochowa, fasolowa), pieczonej kaczki, dziczyzny, królika, cielęciny, wołowiny oraz ryb.
- Przed grillowaniem można zamarynować kurczaka lub rybę w oliwie z dodatkiem soku z cytryny i tymianku.

„TATAR” Z MAKRELI

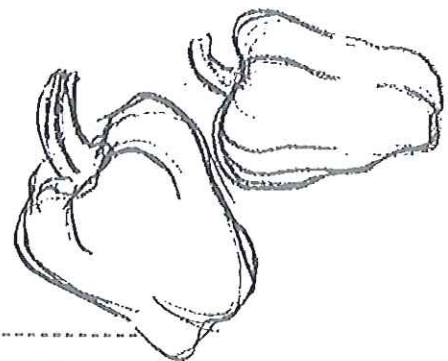
czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

- 1 opakowanie filetów z makreli w oleju
- ½ opakowania białej fasoli konserwowej
- 2 ogórki kiszone
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka papryki słodkiej Kamis
- 1 łyżeczka papryki ostrej Kamis
- 1 łyżeczka lubczyku Kamis
- pieprz czarny mielony Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

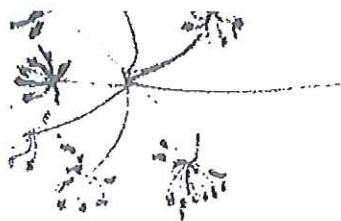
1. Makrelę odsącz z oleju (nie wylewając go).
2. Makrelę posiekaj drobno razem z fasolą.
3. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i ogórek.
4. Dodaj koncentrat pomidorowy, przyprawy, sok z cytryny i delikatnie wymieszaj.
5. Do uzyskania odpowiedniej konsystencji możesz dodać olej z ryby.
5. Podawaj z ulubionym pieczywem.



CZY
WIEŚZ, ŻE:

Od tysięcy lat **PAPRYKĘ** uprawiano w Ameryce Środkowej i Południowej, Indiach Zachodnich, na wyspach Morza Karaibskiego. W Europie królestwem papryki są oczywiście Węgry, gdzie dotarła wraz z tureckimi najeźdźcami w 1699 roku. Choć jest to kuzynka papryki chili, sposób uprawy praktykowany na północnej półkuli sprawił, że z papryki wylądowało kapsaicynę, która odpowiada za ostrość odmiany chili. Papryka jest bogatym źródłem witaminy C. Obecnie znanych jest około 200 jej odmian.

- Połączona do dań z wieprzowiny i kurczaka. Nadaje im głębi smaku i koloru.
- Idealna do udekorowania dań, takich jak jajka z majonezem, biały sos lub zupa krem.
- Aromatyczną potrawkę otrzymamy, dodając paprykę do posiekanych ziemniaków, cebuli i kiełbasy.
- Doskonała do posypywania przed pieczeniem młodych ziemniaków.
- Pyszny dressing do sałatek otrzymamy, mieszając paprykę z sosem z cytryny i oliwą z oliwek



ZIOŁOWE NALEŚNIKI Z PASTĄ Z MAKRELI

czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

- 2 Jaja
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody (najlepiej gazowanej)
- 2 łyżki oleju
- 200g twarogu
- 1 puszka filetów z makreli w oleju
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego lub śmietany 18 %
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich Kamis
- 1 łyżeczka koperku Kamis
- 1 łyżeczka natki pietruszki Kamis
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego Kamis
- pieprz czarny mielony Kamis
- sól

Sposób przygotowania:

1. Jajka ubij, dodaj mąkę, mleko, wodę, dokładnie wymieszaj, pod koniec dodaj ziola prowansalskie i olej.
2. Naleśniki smaź na patelni delikatnie posmarowanej olejem.
3. Twaróg oraz filety z makreli umieść w wysokim naczyniu.
4. Zmiksuj na jednolitą masę.
5. Dodaj ziola, dopraw czosnkiem, pieprzem i solą. Dokładnie wymieszaj.
6. Naleśniki posmaruj pastą, ułóż na nich ulubioną sałatę, zawijaj w rulony, przed podaniem pokrój.

CZY WIESZ, ZE:

KOPER, pochodzący z kontynentu azjatyckiego, do Europy Południowej trafił już w III w. Europa Środkowa zawdzięcza sprowadzenie kopru Karolowi Wielkiemu (w VIII w.). Grecy uważali koper za remedium na czkawkę. Egipcjanie leczyli nim bóle głowy.

Wikingowie wierzyli w jego uspokajające i kojące właściwości, zwłaszcza dla dzieci płaczących z powodu kolki. W średniowieczu koper był składnikiem wielu magicznych eliksirów, przypisywano mu m.in. moc ochronną przed czarną magią.

Obecnie uprawia się go prawie na całym świecie. Ma lekko korzenny smak i charakterystyczny, odświeżający zapach. Zawiera sole mineralne i witaminy: B1, B2, PP, C oraz witaminę A.

- Idealny jako dodatek do sałatek, młodej kapusty, ziemniaków, sosów, serów i jaj.
- Niezastąpiony w przetworach, takich jak ogórki kiszzone, czy marynowane.
- Doskonale do białych sosów.

