

### Wiosenna tarta z warzywami i serem

Składniki	Wykonanie
<p>Ciasto na spód</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 szklanki mąki żytniej pełnoziarnistej – najlepiej typ 2000</li> <li>• 1 jajko</li> <li>• 125 g jogurtu naturalnego,</li> <li>• 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy Farsz</li> <li>• 3 średniej wielkości marchewki</li> <li>• 2 średniej wielkości cukinie</li> <li>• 300 g sera ricotta</li> <li>• 100 ml śmietany</li> <li>• 50 g parmezanu</li> <li>• 1 jajko</li> <li>• Sól, pieprz do smaku</li> </ul>	<p>Ciasto</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wszystkie składniki przełożyć do miski i zagnieść, do otrzymania jednolitej masy, która się nie rozpada, nie klei do rąk i łatwo formuje w kulę.</li> <li>2. Zawinąć kulkę ciasta w pergamin lub folię spożywczą i włożyć do lodówki na co najmniej 20 minut.</li> <li>3. Po wyjęciu ciasta z lodówki rozwałkować je na grubość 5 mm i przełożyć do formy.</li> <li>4. Podczas pieczenia przydaje się specjalny groszek, który dociska spód i nie pozwala mu nadmiernie urosnąć. Groszek nie jest konieczny, ale przydatny. Spód piec w piekarniku nagrzanym do 200 st. Celsjusza przez 10-15 minut.</li> </ol> <p>Farsz</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Warzywa umyć i oczyścić (cukinie pozostawić ze skórką). Następnie marchew i cukinie pokroić wzdłuż w cienkie, długie plasterki, najlepiej obieraczką do ziemniaków.</li> <li>6. Ser ricotta odsączyć na sitku z nadmiaru wody przez co najmniej 1 godzinę. Przełożyć do miski, dodać do niego śmietanę, tarty parmezan, jajko oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszać.</li> <li>7. Ciasto wyłożyć do formy, nakłuć widelcem i położyć na nie krem z sera ricotta. Następnie, zaczynając od środka, lekko wciskać brzegi plasterków cukinii i marchwi (pionowo), na okrągło i naprzemiennie, zataczając coraz większe kółka w miarę układania. Jeśli plasterki cukinii lub marchewki są szerokie, można je przekroić wzdłuż na pół.</li> <li>8. Tarte piec w nagrzanym do 170-180 stopni piekarniku przez około 35-40 minut, uważając by warzywa się nie spaliły.</li> </ol>
<p>Z paczki POPŻ wykorzystamy:</p>	

*Ricotta – miękki, niedojrzewający ser zwarowy, pierwotnie produkowany we Włoszech z serwatki pozostającej po serach podpuszczkowych (z mleka koziego, krowiego lub owczego) poprzez drugie gotowanie (wł. ricotta), przypominający twaróg, niesolony. Zawiera 20-30% tłuszczu. Spożywany jest na świeżo lub jako składnik potraw: ciast i innych słodczy, farszów, klusek.*



### Pieczone placki ziemniaczane z sosem tzatziki

Składniki	Wykonanie
<p>Placki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 280 g ziemniaków</li> <li>• 1 mała cebulka szalotka</li> <li>• 1 jajko</li> <li>• 40 g masła, roztopionego</li> <li>• świeżo zmielony czarny pieprz</li> <li>• 2 łyżki posiekanych świeżych ziół (np. natka pietruszki, tymianek lub szczypiorek)</li> </ul> <p>Sos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g ogórków</li> <li>• 400 g jogurtu greckiego</li> <li>• ok. 1/2 ząbka czosnku</li> <li>• sól i świeżo zmielony czarny pieprz</li> <li>• 1 łyżeczka oliwy extra vergine</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piekarnik nagrzać do 200 stopni.</li> <li>2. Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, włożyć do miski, dodać cebulkę startą na tarce o małych oczkach. Wymieszać z jajkiem, roztopionym masłem, świeżo zmielonym pieprzem oraz ziołami.</li> <li>3. Nakładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Jeśli na dnie miski zbierze się sok, nie dodawać już go do placków.</li> <li>4. Formę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 25 minut, na złoty kolor.</li> <li>5. Ogórki umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach.</li> <li>6. Wymieszać z jogurtem greckim i drobno startym lub przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić.</li> </ol>
Z paczki POPŻ wykorzystamy	

*Najpopularniejszy grecki dip, czyli **sos tzatziki**. Zachwyca swoim smakiem i aromatem, a tak naprawdę każdy zrobi go bez problemu. Tzatziki to świetny dodatek do grillowanych mięs, ale pasuje też do chleba czy bułek z nadzieniem*

### Sałatka z pieczonych buraków z fetą

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 średnie czerwone buraki lub jeden duży</li> <li>• 4 łyżki oliwy</li> <li>• po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu</li> <li>• 200 g dobrej twardej fety</li> <li>• pół dużego owocu granatu</li> <li>• 50 g rukoli</li> <li>• 3 łyżki soku z cytryny</li> <li>• do podania: kolendra, świeżo mielony pieprz oraz oliwa</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buraki obierz i pokrój na cieniutkie plasterki. Im cieńsze plasterki, tym lepiej.</li> <li>2. Plasterki buraków przełóż do naczynia do zapiekania. Polej olejem i posyp solą oraz pieprzem. Przykryj szczelnie folią i umieść w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Środkowa półka z grzaniem góra/dół. Czas pieczenia - 30 minut.</li> <li>3. Po tym czasie buraki wyjmij z piekarnika. Zdejmij folię i odstaw na kilka minut do przestudzenia. Do szerokiego naczynia przełóż umytą rukolę. Na rukoli ułóż pieczone buraczki. Kolejno wyłóż fetę pokrojoną w drobną kostkę. Dodaj pestki granatu. Całość polej sokiem z cytryny, oprósz świeżo mielonym pieprzem i polej oliwą.</li> </ol>
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

*Mimo że buraki nie są bogatym źródłem żelaza, to wspierają środek krwiotwórczy. Zawarte w burakach barwniki należą do bardzo silnych przeciwutleniaczy i czterokrotnie zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki. Wspomagają więc układ krwionośny.*



Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
PODPROGRAM 2017



### Domowe monte z kaszy jaglanej

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ szklanki kaszy jaglanej ( przed ugotowaniem)</li> <li>• 50g masła z orzechów laskowych</li> <li>• 1 łyżka syropu klonowego lub miodu</li> <li>• 150 ml mleka roślinnego lub zwykłego</li> <li>• 1 łyżka kakao</li> <li>•</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaszę przepłukać pod bieżącą wodą. Gotować wedle instrukcji na opakowaniu.</li> <li>2. Do ugotowanej kaszy dodać masło orzechowe, syrop i mleko. Zmiksować na gładko i podzielić na poł. Do jednej połowy dodać kakao i ponownie zmiksować. Przełożyć warstwowo do przezroczystych pucharków i wstawić do lodówki by krem zgęstniał.</li> </ol>
Z paczki POPŻ wykorzystamy	

Otrzymuje się ją z nasion prosa. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> oraz żelaza i miedzi..

### Udka z grilla w śliwkowej marynacie

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 udek kurczaka</li> <li>• ząbek czosnku</li> <li>• ½ łyżeczki soli</li> <li>• 2 czubate łyżki powideł węgierkowych</li> <li>• łyżka musztardy</li> <li>• łyżeczka skórki otartej z cytryny</li> <li>• łyżeczka soku z cytryny</li> <li>• łyżka oleju</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotować marynatę. W moździerzu rozgnieść czosnek z solą.</li> <li>2. Dodać powidła węgierkowe Łowicz, musztardę, skórkę i sok z cytryny oraz olej.</li> <li>3. Wymieszać dokładnie składniki.</li> <li>4. Mięso umyć, osuszyć, przełożyć na półmisek, zalać marynatą i zostawić na noc w lodówce.</li> <li>5. Piec na rozgrzanym grillu ok. 15 minut.</li> <li>6. Następnie przełożyć z boku grilla, posmarować ponownie marynatą i dopiec w niższej temperaturze.</li> </ol>
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

Grillowanie pośrednie, czyli barbecue, polega na tym, że mięsa wymagające dłuższego pieczenia ( jak udka z kością) układa się na tacy, pomiędzy rozsuniętymi węglami. Pod przykryciem temperatura z boków i dołu grilla unosi się w kierunku pokrywy, uderza o nią i wraca, niejako opływając potrawę, co zapewnia równomierne pieczenie.

