

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

Curry z fasolką i rybą	
Składniki na 2 porcje	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 400 g mrożonych lub świeżych filetów białej ryby • 400 g mrożonej lub świeżej fasolki szparagowej • 1 łyżka oleju roślinnego • 2 łyżeczki curry • 1/2 łyżeczki imbiru • 1 cebulka • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka kurkumy • 200 ml śmietanki 30% • opcjonalnie - pół papryczki chili • cytryna 	<p>Filety ryby i fasolkę rozmrozić i osuszyć. W garnku na łyżce oleju podsmażyć curry i imbir. Dodać obraną i startą cebulkę szalotkę oraz starty czosnek. Smażyć przez około 2 minuty co chwilę mieszając. Na koniec dodać kurkumę.</p> <p>Wlać śmietankę i zagotować. Doprawić solą (około 2 szczypty) i 1 łyżeczką cukru. Jeśli używamy świeżej fasolki, należy ją pokroić i dodać ją w tym momencie. Gotować przez około 5 minut.</p> <p>Dodać mrożoną fasolkę szparagową oraz filety ryby pokrojone na około 4 cm kawałki. Fasolkę i rybę zanurzyć w sosie i zagotować. Opcjonalnie można też dodać pokrojoną i oczyszczoną z pestek papryczkę chili. Gotować bez przykrycia przez około 5 - 6 minut raz przewracając rybę w połowie gotowania. Doprawić sokiem z cytryny.</p>

Curry

uważana jest za jedną z najzdrowszych przypraw świata. Pomaga w walce z nowotworami, przyspiesza metabolizm, wspomaga procesy trawienne, chroni serce.



Szpinakowe pierogi w pomidorowym sosie.

Składniki	Wykonanie
<p>Ciasto na pierogi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg mąki pszennej • 1 jajko • 2 łyżki oleju • 200 ml ciepłej wody <p>Farsz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 g liści szpinaku (możesz użyć mrożonych) • 1 łyżka masła • 1 łyżka oliwy • 1 ząbek czosnku • 200 g półtłustego twarogu • 200 g ser typu feta • gałka muszkatołowa • sól • pieprz <p>Sos pomidorowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 puszki pomidorów krojonych • 1 łyżka oliwy • 1 cebula • 1 łyżeczka cukru • sól • kilka listków bazylii (opcjonalnie) 	<p>Ciasto:</p> <p>Wszystkie składniki połącz w misce i zagnieć ciasto - powinno być elastyczne i dość sprężyste. Jeśli jest za twarde - dolej wody, jeśli za rzadkie - podsyp mąką.</p> <p>Sos:</p> <p>Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić ją. Dodać pomidory, zwiększyć ogień do średniego i gotować przez 10 minut. Zmiksować na gładki sos, doprawić solą i cukrem.</p> <p>Farsz:</p> <p>Liście szpinaku umyj i osusz (jeśli używasz mrożonych, rozmroź i odcisnij z wody). Na dużej patelni rozgrzej oliwę z masłem, dodaj posiekany czosnek i liście szpinaku. Przesmażaj, aż szpinak zmięknie i cały płyn odparuje, następnie przestudź i posiekaj. Posiekany szpinak wymieszaj z przeciśniętym przez praskę lub rozgniecionym widelcem serem i pokruszoną fetą. Dopraw gałką muszkatołową, pieprzem i ewentualnie solą - spróbuj, bo feta jest słona.</p> <p>Przygotowane ciasto na pierogi rozwałkuj partiami na cienkie placki i szklanką lub specjalną foremką wycinaj kółeczka. Na środek każdego placka łyżeczką nakładaj farsz i dokładnie sklejać pierożki. Gotowe układaj na tacce wysypanej mąką i przykryj ściereczką, żeby nie wyschły. Pierogi gotuj partiami w osolonym wrzątku - od momentu aż wypłyną jeszcze około 1 minuty.</p> <p>Zapiekanie:</p> <p>Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Zagotować sos pomidorowy i wyłożyć go do naczynia żaroodpornego. Ułożyć pierożki i wstawić do piekarnika na 15 minut.</p>



Warzywna tarta	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • Gotowe ciasto francuskie – 1 opakowanie • Cukinia – 2 duże • Marchewka – 2-3 sztuki • Mleko – 300ml • Masło – 25g • Mąka – 25g • Tarty ser żółty –50 g • Jajka – 2 • Gałka muszkatołowa – 1-2 płaskie łyżeczki • Sól – szczypta • Oliwa – do natłuszczenia 	<p>W małym garnku przygotowujemy sos beszamelowy. Najpierw rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i czekamy kilka sekund aż zbije się w grudki. Następnie dodajemy mleko, doprawiamy solą i gałką muszkatołową i stale mieszając gotujemy na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Odstawiamy do ostygnięcia.</p> <p>Warzywa myjemy, obieramy i – najlepiej przy pomocy obieraczki do warzyw – kroimy w cienkie paski o grubości ok. 2mm. Okrągłą formę do ciasta natłuszczamy odrobiną masła i wykładamy ciastem francuskim.</p> <p>Kiedy sos ostygnie dodajemy do niego dwa jajka i starty ser. Mieszamy i wylewamy do formy z ciastem francuskim. Warzywa układamy w sosie, bokiem. Zaczynamy od zewnętrznej strony formy. Na zmianę – najpierw cukinia, później marchew, aż cała forma będzie zapełniona warzywami.</p> <p>Warzywa natłuszczamy oliwą i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 stopni C na 50-60 minut.</p>



Tort tiramisu (tortownica 21 - 22 cm)	
Składniki	Wykonanie
<p>Biskopt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 duże jajka • 130 g drobnego cukru do wypieków • 100 g mąki pszennej • 33 g skrobi ziemniaczanej <p>Do nasączenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 160 ml bardzo mocnej kawy (wystudzonej) • 80 ml likieru kawowego <p>Krem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 750 g serka mascarpone, schłodzonego • 150 ml śmietany kremówki 30% lub 36%, schłodzonej • 100 g cukru pudru • 2 łyżeczki cukru waniliowego <p>Ponadto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g gorzkiej czekolady, startej na tarce o dużych oczkach 	<p>Biskopt:</p> <p>Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Białka oddzielić od żółtek, umieścić w misie miksera i ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania stopniowo dodawać cukier, łyżka po łyżce (to bardzo ważne) dalej ubijając. Dodawać po kolei żółtka, nadal ubijając. Mąkę pszenną i skrobię ziemniaczaną wymieszać, przesiać i delikatnie wmieszać do ciasta przy pomocy szpatułki.</p> <p>Tortownicę o średnicy 21 - 22 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Boków formy niczym nie smarować, papierem wyłożyć tylko dno. Przełożyć ciasto, wyrównać. Piec w temperaturze 170°C około 30 - 40 minut (lub dłużej, do tzw. suchego patyczka).</p> <p>Gorące ciasto wyjąć z piekarnika, z wysokości około 50 cm opuścić je (w formie) na podłogę. Odstawić na blat do całkowitego wystudzenia. Przekroić na 3 blaty.</p> <p>Krem:</p> <p>Wszystkie składniki umieścić w misie miksera i ubić do powstania gęstego kremu.</p> <p>Wykonanie tortu:</p> <p>Jeden blat biskoptu położyć na tortownicy. Nasączyć 1/3 mieszanki kawy i likieru. Wyłożyć 1/3 masy z mascarpone, którą posypać 1/3 wiórków czekoladowych. Następnie wyłożyć 2 biskopt, nasączyć, itd. kończąc tort masą z mascarpone posypaną ostatnią częścią wiórków. Boki również wysmarować masą. Schłodzić przez 3 godziny w lodówce.</p>

