

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

<b>Zupa pomidorowa z ciecierzycą</b>	
<b>Składniki na 4 porcje</b>	<b>Wykonanie</b>
2 ząbki czosnku 2 łyżki oliwy rozmaryn 1 puszka pomidorów 500 ml bulionu 1 puszka ciecierzycy mały pęczek natki pietruszki	Czosnek pokroić na cienkie plasterki i podsmażyć w rondelku na oliwie, dodać rozmaryn, a po chwili pomidory. Gotować przez ok. 10 - 15 minut. Dodać bulion, odcedzoną ciecierzycę (2 - 3 łyżki pozostawić do dekoracji) i posiekaną natkę pietruszki (również kilka listków zostawić do dekoracji). Gotować jeszcze przez ok. 5 minut. Doprawić solą i pierzem. Zmiksować połowę zupy i wymieszać ją z resztą niezmiśowanej zupy. Podawać z ugotowanym makaronem, skropić oliwą.

<b>Salatka z pieczonego kalafiora.</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
średniej wielkości kalafior puszka kukurydzy 4 łyżki posiekanego szczypiorku 1 łyżka posiekanej natki pietruszki 2 łyżki jogurtu naturalnego  2 łyżki majonezu sól, pieprz, papryka ostra, granulowany czosnek	Kalafior myjemy dzielimy na drobne różyczki. Oliwę mieszamy z solą pieprzem, czosnkiem i papryką. Kalafiora obtaczamy w przyprawach i wykładamy na blachę. Pieczemy przez 20 minut w temperaturze 180 stopni. Studzimy. Kukurydzę odcedzamy i przepłukujemy wodą. Dodajemy do kalafiora. podobnie szczypiorek i pietruszkę. Mieszamy jogurt z majonezem, solą i pieprzem. Polewamy sałatkę sosem.



<b>Nuggety z sosem czosnkowym.</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<p>300 g piersi kurczaka bułka tarta 1 łyżeczka słodkiej papryki 1 łyżeczka suszonego oregano 1/2 łyżeczki granulowanego czosnku mąka 1 jajko oliwa</p> <p>Sos czosnkowy: 130 g jogurtu naturalnego 2 ząbki czosnku sól, pieprz</p>	<p>Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Bułkę tartą wymieszać z solą, pieprzem, papryką, oregano i czosnkiem. Kurczaka pokroić na kawałeczki, doprawić solą i pieprzem. Najpierw obtoczyć go w mące, później dokładnie w jajku a na koniec w panierce z bułki. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i skropić lub posmarować oliwą lub roztopionym masłem. Piec przez 15 minut.</p> <p>Sos: Wymieszać jogurt z przeciśniętym przez praskę czoskiem. Doprawić solą i pieprzem do smaku.</p>

<b>Kaszotto z warzywami i indykiem.</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<p>1 por 2 łyżeczki oliwy 1 łyżeczka masła 300 g mięsa z indyka 1/2 łyżeczki suszonego tymianku 100 g kaszy gryczanej 1 puszka marchewki z groszkiem 250 ml bulionu szczypiorek</p>	<p>Na większej patelni na oliwie podsmażyć pokrojonego pora. Dodać masło i pokrojone w kosteczkę mięso indyka. Doprawić tymiankiem i pieprzem. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 4-5 minuty.</p> <p>Dodać surową kaszę gryczaną i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Dodać marchewkę z groszkiem, doprawić wszystko solą, wymieszać i smażyć przez 1 - 2 minuty.</p> <p>Następnie wlać gorący bulion, wymieszać, przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Zdjąć pokrywę i co chwilę mieszając gotować jeszcze przez 5 minut. Posypać szczypiorkiem.</p>





<b>Sernik tiramisu</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<p>1 kg twarogu sernikowego 250 g mascarpone 1 szklanka cukru 1 budyń waniliowy w proszku 2 łyżki mąki ziemniaczanej 1 laska wanilii lub 1 łyżka cukru wanilinowego 2 jajka 200 g okrągłych biszkoptów 200 ml postudzonej kawy do dekoracji: gorzkie kakao</p>	<p>Formę o wymiarach 20 x 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Zmiksować twaróg z mascarpone, cukrem, proszkiem budyniowym, mąką ziemniaczaną i ziarenkami wanilii lub cukier wanilinowy na jednolitą masę. Dodać jajka i jeszcze raz zmiksować do połączenia się składników. Biszkopty na chwilę maczać w kawie z dwóch stron. Wyłożyć 1/3 masy serowej do formy, ułożyć 1/2 biszkoptów, oprószyć je kakao przez sitko, przykryć masą (wykładać ją łyżką), znów biszkopty (w innych miejscach niż pierwsza warstwa), na końcu masa. Piec przez ok. 35 minut. Sernik może trochę popękać, ale nie będzie to miało dużego wpływu na jego wygląd i smak. Aby zminimalizować ryzyko pęknięć można zrobić kąpiel wodną - podczas pieczenia na dnie piekarnika postawić keksówkę z gorącą wodą. Ostudzić i opcjonalnie schłodzić przez 1 godzinę przed podaniem. Posypać kakao i pokroić na porcje, udekorować świeżymi owocami.</p>

<b>ODWRÓCONE CIASTO ANANASOWE</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<p>170g masła 1 puszka ananasa kandyzowane wiśnie 4 jajka 200 g mąki pszennej (np. tortowej) 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia 1/2 szklanki cukru</p>	<p>Masło wyjąć wcześniej z lodówki, pokroić w małą kosteczkę i odłożyć do zmięknienia. Jeśli nie mamy czasu, możemy zmiękczyć masło w mikrofalówce. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Dno tortownicy o średnicy 24 cm wyłożyć papierem, zapiąć obręcz wypuszczając papier na zewnątrz. Dno i boki posmarować miękkim masłem. Ananasa wyjąć z zalewy, syropu nie wylewać. Na dnie formy ułożyć plasterki ananasa, rozłożyć kandyzowane wiśnie. Jajka wbić do dużej miski, dodać 5 łyżek syropu z puszki po ananasie i zmiksować na jednolitą masę (około 10 sekund). Mąkę przesiać do drugiej miski, dodać proszek do pieczenia i cukier, wymieszać. Do miski z jajkami dodać miękkie masło oraz mąkę z cukrem, wszystko zmiksować do uzyskania jednolitej masy (około 15 sekund). Masę wyłożyć łyżką do tortownicy, bezpośrednio na ananasa, delikatnie wyrównać powierzchnię i wstawić do piekarnika. Piec przez około 35 minut do suchego patyczka. Po upieczeniu ciasto odstawić na około 8 minut, następnie obkroić boki i zdjąć obręcz. Ciasto przykryć paterą, tacą lub talerzem i odwrócić formę do góry dnem. Odkleić papier ze spodem tortownicy pozostawiając ciasto na paterze.</p>



