

myślę~ nie marnuję

PRZEPISY NA WARSZTAT KULINARNY:

składniki potrzebne do przygotowania przepisów podane są na porcję, którą można wykonać w domu; podczas warsztatów wykorzystujemy wszystkie zakupione produkty

1. Kanapki z pastą z buraczków i sera typu feta:

Składniki:

250 g buraczków ugotowanych lub upieczonych (ok. 2 sztuki)

1 łyżka soku z cytryny

100 g sera typu feta (1/2 opakowania)

4 gałązki natki pietruszki

1 bochenek chleba razowego lub pełnoziarnistego (krojony)

1 ząbek czosnku (opcjonalnie)

1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego

sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Ugotowane lub upieczone, obrane ze skórki buraki pokroić w kostkę, a następnie wymieszać ją z drobno posiekaną natką pietruszki, sokiem z cytryny, pokruszonym serem, oliwą i czosnkiem (jeśli go używamy). Całość dokładnie zblendować. Pastę doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać ją z chlebem.

Potrzebny sprzęt:

miska

blender

nóż ostry i noże do smarowania chleba wyciskarka do czosnku

deski

ręczniki papierowe

2. Sałatka warzywna z serem i pestkami słonecznika

Składniki:

1 opakowanie mieszanki sałat

1 czerwona papryka

1 ogórek zielony



Warszawa



myślę~ nie marnuję

1 mała kostka sera żółtego

1 garść pestek słonecznika

3 łyżki oleju rzepakowego

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżeczka miodu

sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Wszystkie warzywa umyć, ogórka obrać (opcjonalnie) i razem z papryką pokroić w kostkę. Ser żółty zetrzeć na tarce. W małej miseczce wymieszać olej, miód, sok z cytryny, sól oraz pieprz. W dużej misce wymieszać warzywa z serem i pestkami słonecznika. Całość połączyć przygotowanym wcześniej sosem i wymieszać.

Potrzebny sprzęt:

deski

noże

łyżki

tarka

duża i mała miska

3. Zielony koktajl owocowo-warzywny:

Składniki:

1 szklanka świeżego, drobnego szpinaku (ok. 80g)

2 dojrzałe gruszki

1 dojrzały banan

1 mała pomarańcza

1 łyżka soku cytryny

około 1 szklanka niestodzonego napoju owsianego lub migdałowego

szczypta cynamonu i kardamonu

Wykonanie:

Owoce umyć i obrać. Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl. Gęstość regulować dodając odpowiednią ilość napoju roślinnego.



myślę~ nie marnuję

Potrzebny sprzęt:

miska

blender

nóż ostry

łyżki

papierowe kubeczki

4. Morelowo-migdałowe kuleczki:

Składniki:

500g moreli

250g migdałów lub płatków migdałowych

200g wiórków

2 łyżki miodu

skórka z otartej 1/3 pomarańczy

szczypta kardamonu

Wykonanie:

Morele namoczyć w gorącej wodzie (na ok. 15 minut). Pomarańczę sparzyć wrzątkiem. Po tym czasie morele dokładnie odsączyć i pokroić nożem na mniejsze kawałki. Płatki migdałowe i wiórki kokosowe rozdrobnić za pomocą malaksera lub miksera. Wsypać do miski, odkładając 2 łyżki zmiksowanych produktów do innej miski. Następnie w malakserze rozdrobnić pokrojone wcześniej morele oraz skórkę z pomarańczy. Do masy dodać miód oraz kardamon. Z masy morelowej odłożyć 2 łyżki do oddzielnej miski. Stopniowo do masy morelowej dodawać rozdrobnione wiórki i płatki. W razie potrzeby, dodać więcej masy morelowej lub wiórków połączonych z migdałami. Konsystencja nie może być zbyt lepka ani za sucha. Z powstałej masy formować kuleczki i obtaczać je w odłożonych wcześniej zmiksowanych wiórkach i płatkach.

Potrzebny sprzęt:

czajnik

miski

łyżki

blender, mikser lub malakser

rękawiczki jednorazowe



Warszawa



myślę~ nie marnuję

ręczniki papierowe



Warszawa

