CZEKOLADOWY NAPÓJ ROZGRZEWAJĄCY

Bank Żywności w Opolu

POPŻ 2014 - 2020

SKŁADNIKI:

0, 5 L MLEKA KOKOSOWEGO

2 ŁYŻKI KAKAO

2 ŁYŻKI MIODU

1/2 ŁYŻECZKI MASŁA KLAROWANEGO

PRZYPRAWY:

2 GOŹDZIKI

1 ANYŻ

1/2 ŁYŻECZKI KARDAMONU

1 ŁYŻECZKA CYNAMONU

SZCZYPTA KMINKU

1 ŁYŻECZKA IMBIRU W PROSZKU LUB ŚWIEŻEGO

SZCZYPTA PIEPRZU BIAŁEGO

GAŁKA MUSZKATOŁOWA

1 ŁYŻECZKA KURKUMY

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

NA ROZGRZANE MASŁO WRZUĆ ANYŻ I GOŹDZIKI, PO CHWILI DODAJ RESZTĘ PRZYPRAW. LEKKO PODGRZEJ MLEKO, ROZPUŚĆ KAKAO Z MIODEM. DODAJ PRZYPRAWY, PODGRZEWAJ PRZEZ 5 MINUT NA ŚREDNIM OGNIU

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna
Weronika Szumlak

SMALEC Z FASOLI Z JABŁKIEM

Bank Żywności w Opolu

POPŻ 2014 - 2020

SKŁADNIKI:

200 G BIAŁEJ FASOLI

1 ŁYŻKA MASŁA KLAROWANEGO

OGÓRKI KISZONE

1 JABŁKO

1 DUŻA CEBULA

NATKA PIETRUSZKI

PRZYPRAWY:

2 ŁYZKI TYMIANKU

1 ŁYŻECZKA LUBCZYKU

1 ŁYŻKA CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

SZCZYPTA SOLI HIMALAJSKIEJ

SZCZYPTA KMINKU

SZCZYPTA PIEPRZU

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

POKROJONA W KOSTKĘ CEBULE WRZUCIĆ NA MASŁO, PODSMAŻYĆ. DODAĆ PRZYPRAWY, PRÓCZ SOLI., PODSMAŻYĆ. FASOLE ZMIKSOWAĆ BLENDEREM NA GŁADKĄ MASĘ.DODAĆ OBRANE, STARTE NA DUŻYCH OCZKACH JABŁKO ORAZ PRZYPRAWY. DOKŁADNIE WYMIESZAĆ. PRZEKROIĆ OGÓRKI NA POL, WYDRĄŻYĆ ŚRODEK, WYPEŁNIĆ PASTA Z FASOLI, POSYPAĆ NATKA PIETRUSZKI.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna
Weronika Szumlak

KREM Z AWOKADO

Bank Żywności w Opolu

POPŻ
2014 - 2020

SKŁADNIKI:

1/2 LITRA WYWARU Z JARZYN

1 ŁYŻKA OLIWY EXTRA VERGINE

2 DYMKI (MŁODE CEBULE ZE SZCZYPIORKIEM)

SOK Z 1 LIMONKI
100 ML JOGURTU GRECKIEGO

2 DOJRZAŁE AWOKADO

100 ML JOGURTU GRECKIEGO

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

NA OLIWIE ZESZKLIĆ POSIEKANĄ DYMKĘ. DO KIELICHA BLENDERA WŁOŻYĆ OBRANE AWOKADO, WLAĆ SOK Z LIMONKI I BULION. ZMIKSOWAĆ NA IDEALNIE GŁADKI KREM, POD KONIEC DODAĆ ŚMIETANKĘ. SCHŁADZAĆ W LODÓWCE.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!
Poradnia żywieniowo dietetyczna
Weronika Szumlak

CHLEBKI PURI

Bank Żywności w Opolu

POPŻ
2014 - 2020

SKŁADNIKI:

1 SZKLANKA MĄKI RAZOWEJ ŻYTNIEJ

2 ŁYŻKI GHEE (LUB OLEJU)

1 SZKLANKA MĄKI RAZOWEJ PSZENNEJ

NIEPEŁNA SZKLANKA WODY

PRZYPRAWY:

1 ŁYŻECZKA KURKUMY

1/2 ŁYŻECZKI MIELONEGO KUMINU LUB KMINKU

SZCZYPTA AMCHUR LUB KILKA KROPEL SOKU Z CYTRYNY

SÓL

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

PRZESIEWAM MĄKĘ, CAŁY CZAS MIESZAJĄC DODAJĘ PO KOLEI KURKUMĘ, GHEE, KUMIN, SÓL, SZCZYPTĘ AMCHURU LUB KILKA KROPLI CYTRYNY, NASTĘPNIE DOLEWAM STOPNIOWO GORĄCĄ WODĘ I SZYBKO WYRABIAM. CIASTO DZIELĘ NA 12-16 CZĘŚCI - KULECZEK. KAŻDĄ CIENKO ROZWAŁKOWUJĘ NA BLACIE POSMAROWANYM TŁUSZCZEM. SMAŻĘ NA MOCNO ROZGRZANYM TŁUSZCZU DOCISKAJĄC ŁYŻKĄ CEDZAKOWĄ, AŻ KAŻDY PURIS NADMIE SIĘ, NASTĘPNIE SZYBKO WYJMUJĘ I WYJMUJĘ KŁADĄC NA RĘCZNIK PAPIEROWY, KTÓRY WCHŁONIE TŁUSZCZ.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna
Weronika Szumlak

HUMMUS Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Bank Żywności w Opolu

POPŻ 2014 - 2020

SKŁADNIKI:

Ugotowana ciecierzyca lub ciecierzyca z puszki

Pomidory suszone

Sok z cytryny

Czosnek

Oliwa z oliwek

Oliwki

PRZYPRAWY:

Czarnuszka

Tymianek

Pieprz

Sól himalajska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

Zmiksuj wszystkie składniki.

Dopraw do smaku.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna

Weronika Szumlak

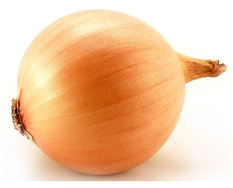
SPAGHETTI Z CUKINIĄ

Bank Żywności w Opolu

POPŻ 2014 - 2020

SKŁADNIKI:

CUKINIA


CEBULA

POMIDORY

PAPRYKA CZERWONA

OLIWKI ZIELONE I CZARNE

MASŁO KLAROWANE

PRZYPRAWY:

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

SZCZYPTA KURKUMY

SZCZYPTA CYNAMONU

BAZYLIA

PIEPRZ CZARNY

PIEPRZ CAYENNE

PAPRYKA SŁODKA

SÓL

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

Cukinię dokładnie umyć, wyciąć długie paski obieraczką do warzyw. :Pokroić jak makaron. Na rozgrzane masło na patelni wrzucić pokrojoną cebulkę w kostkę, dodać przyprawy, lekko podsmażyć. Wrzucić pokrojoną w kostkę paprykę, przykryć pokrywką, dusić. Dorzucić pomidory dusić, po chwili dodać pokrojone oliwki. Gdy pomidory zmiękną dodać cukinię, delikatnie wymieszać, dusić chwilkę, by cukinia się nie rozpadła. Posypać czosnkiem niedźwiedzim.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna

Weronika Szumlak

DOMOWY PAPRYKARZ

Bank Żywności w Opolu

POPŻ 2014 - 2020

SKŁADNIKI:

1 MAKRELA WĘDZONA

CEBULA

1 ŚREDNIA MARCHEW

2 ZĄBKI CZOSNKU

1 KONCENTRAT POMIDOROWY

OLEJ KOKOSOWY

PRZYPRAWY:

3 LIŚCIE LAUROWE

PAPRYKA OSTRA

PAPRYKA SŁODKA

PIEPRZ I SÓL

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

Makrelę obierz ze skóry i usuń ości. Rybę rozdrobnij widelcem. Cebulę pokrój w kostkę. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Do koncentratu pomidorowego dodaj wodę i wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej. Smaż na nim cebulę, aż się zeszkli. Dodaj marchewkę. Smaż około 5 minut. Często mieszaj. Dodaj rozwodniony koncentrat pomidorowy i wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem, obiema paprykami i czosnkiem. Patelnię przykryj i duś, aż warzywa będą miękkie. Patelnię zdejmij z ognia. Dodaj makrelę. Dokładnie wymieszaj.Gotowy paprykarz przełóż do słoiczków. Podawaj na śniadanie lub kolację z ulubionym pieczywem

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna

Weronika Szumlak

DESER Z MANGO

Bank Żywności w Opolu

POPŻ
2014 - 2020

SKŁADNIKI:

100 G RYŻU KOLOROWEGO

1/2 MANGO

1 JABŁKO

2 ŁYŻKI RODZYNEK

1 ŁYŻKA MAKU

3 ŁYŻKI OLIWY Z OLIWEK LUB OLEJU LNIANEGO

PRZYPRAWY:

MIĘTA SUSZONA

TYMIANEK

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

RYŻ UGOTOWAĆ AL DENTE. POŁĄCZYĆ Z RODZYNKAMI, MAKIEM, OLIWĄ, TYMIANKIEM I SUSZONĄ MIĘTĄ. RYŻ UŁOŻYĆ W MISECZCE, UŁOŻYĆ POKROJONE W KOSTKĘ MANGO I JABŁKO. POSYPAĆ TYMIANKIEM I MIĘTĄ.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!
Poradnia żywieniowo dietetyczna
Weronika Szumlak

Słodko słona słodycz z polewą witaminową

Bank Żywności w Opolu

POPŻ

2014 - 2020

Składniki:

400 g jogurtu naturalnego

1 duża łyżka masła orzechowego

2 łyżki maku

owoce leśne

migdały płatki

1 łyżka miodu

Przyprawy:

1 łyżeczka cynamonu

1/2 1 łyżeczki kardamonu

1/2 łyżeczki imbiru

szczypta kminku

szczypta kurkumy

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z przyprawami i makiem, rozlać do kubeczków.

Połączyć masło orzechowe z miodem, polać jogurt.

Wszystko polać musem z owoców i posypać płatkami migdałów.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna

Weronika Szumlak

MASŁO

Bank Żywności w Opolu

POPŻ
2014 - 2020

SKŁADNIKI:

ŚMIETANKA 40% TŁ.

ŻURAWINA

PRZYPRAWY:

IMBIR

KURKUMA

BAZYLIA

KOLENDRA

PIEPRZ CAYENNE

SÓL

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

Do miski wlać śmietanki 40% tł. Miksować do momentu oddzielenia się wody. Odsączyć przy pomocy durszlaka. Powstałe masło podzielić na 3 części. Do jednej części dodać posiekaną bazylię, do drugiej posiekaną żurawinę, do kolejnej przyprawy: kurkumę, kolendrę, pieprz cayenne, imbir, sól.

WARSZTATY KULINARNE

Bądź zdrów!

Poradnia żywieniowo dietetyczna
Weronika Szumlak