



Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020.

PODPROGRAM 2018

SAŁATKA Z MAKRELĄ W OLEJU

Składniki:

- 3 jajka
- 1 puszka makreli w oleju
- 1 cebula
- 2 ogórki konserwowe
- 2 łyżki posiekanej pietruszki

Dodatkowo:

- sól, pieprz
- 2 łyżki jogurtu greckiego

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo i następnie - wraz z ogórkami pokrój w kostkę.
2. Cebulę drobno posiekaj, a makrelę odsącz z oleju.
3. Wszystkie składniki połącz z natką pietruszki i jogurtem.
4. Gotową sałatkę dopraw do smaku i schłodź w lodówce.

KOKTAJL ŚLIWKOWY

Składniki:

- 4 dojrzałe śliwki
- 1/2 dojrzałego banana
- 1/2 słodkiego jabłka
- 1 łyżeczka kakao niesłodzonego
- woda niegazowana
- miód do smaku

Sposób przygotowania:

1. Umyte śliwki przetnij na pół, wydrąż pestki. Wrzuć do blendera wraz z pokrojonym na kawałki bananem.
2. Dodaj kakao oraz wydrążone z gniazd nasiennych jabłko może być w skórce.
3. Wlej pół szklanki wody.
4. Zmiksuj wszystko. Możesz dolać więcej wody, jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta

MAKARON Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I ORZECHAMI

Składniki:

- 80 g makaronu kukurydzianego
- ok. 8 różyczek brokuła
- 1 ząbek czosnku
- 5 łyżek orzechów włoskich

- 50 g sera feta
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- 4 plasterki szynki drobiowej

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na 3 minuty przed końcem gotowania wrzuć pokrojone brokuły. Odcedź zachowując 3 łyżki wody.
2. W czasie gdy gotuje się makaron rozgrzej patelnię z olejem, włóż orzechy włoskie, a pokrojony na cienkie plasterki czosnek, zrumień na złoty kolor co chwilę mieszając. Dodaj pokrojoną szynkę i podsmażaj razem przez ok. 1 - 2 minuty.
3. Dodaj masło, makaron z brokułami i razem podsmażaj 1 - 2 minuty, co chwilę mieszając.
4. Dodać pokrojony ser oraz 3 łyżki wody z gotowania makaronu, wymieszaj.
5. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem i solą morską.

* Produkty z paczki oznaczono kolorem pomarańczowym.

