



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

PODPROGRAM 2019

## Naleśniki po meksykańsku

### Składniki ciasto:

- 25 dag mąki (1 i 1/2 szklanki)
- 1 jajko
- 1 szklanka **mleka**
- 1 szklanka wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli
- łyżka **oleju**

### Składniki farsz:

- 200 g mięsa mielonego
- puszka krojonych pomidorów/  
**koncentrat pomidorowy**
- puszka **fasoli białej**
- 2 łyżki **oleju**
- 2 ząbki czosnku
- pół szklanki gęstej śmietany
- sól, pieprz
- ostra papryka/ chili
- natka pietruszki (świeża lub suszona)



### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki na ciasto umieść w misce i ubij trzepaczką lub mikserem.
2. Smaż naleśniki, na patelni lekko posmarowanej olejem.
3. Na rozgrzany olej wrzuc posiekany czosnek i mielone mięso, dodajemy odcedzone pomidory. Smaż razem przez pięć minut, a następnie dołóż fasolę. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką, mieszamy, aż farsz nieco zgęstnieje.
4. Kładź po trzy łyżki farszu na każdym naleśniku, zwijaj w ciasny pakiecik.
5. Udekoruj kleksem śmietany i posyp natką pietruszki lub szczypiorkiem.

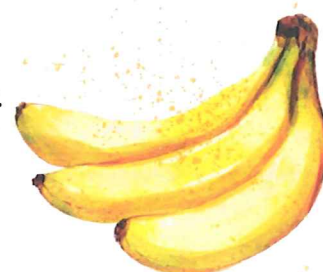
## Batony zbożowe

### Składniki:

- 1,5 szklanki płatków owsianych
- garść rodzynek
- garść suszonej żurawiny
- garść słonecznika
- 2 banany
- 1 jajko
- 4 łyżki **oleju rzepakowego**
- łyżeczka cynamonu
- opcjonalnie łyżeczka cukru wanilinowego

### Sposób przygotowania:

1. Banany obierz i rozgnieć w misce. Wbij do nich jajo i wymieszaj.
2. Dodaj płatki owsiane i olej rzepakowy, wymieszaj. Dodaj resztę składników.
3. Masę wyłóż na blachę do pieczenia wyłożoną papierem.
4. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.
5. Przystudzoną masę pokrój w mniejsze bloczki.



\* Produkty z paczki oznaczono kolorem pomarańczowym.



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

PODPROGRAM 2019

## Placuszki jabłkowe z ryżu

### Składniki:

- 1 woreczek ugotowanego **ryżu** (100 g)
- 2 jajka
- cynamon
- 2 łyżki **cukru**
- 1 szklanka mąki
- 2 średnie jabłka (starte na tarce - duże oczka)
- odrobina **mleka**
- **olej** do smażenia

### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj woreczek ryżu, ostudź go. Ugotowany i ostudzony ryż wymieszaj z pozostałymi składnikami według listy składników. Na końcu dodaj mleko, ciasto nie powinno być ani zbyt rzadkie ani zbyt gęste.
2. Uzyskaną masę nakładaj łyżką na patelnię z rozgrzany olejem.
3. Placuszki powinny być cienkie, by dobrze się usmażyły.
4. Podawaj z ulubionymi dodatkami.



## Pierogi z kaszą gryczaną

### Składniki ciasto:

- 2 szklanki mąki
- duża szczypta soli
- 1 szklanka gorącej wody lub **mleka**

### Składniki farsz:

- 2 torebki **kaszy gryczanej**
- 250 gramów sera białego
- duża cebula
- 2 łyżki **oleju rzepakowego**
- 2 ząbki czosnku
- majeranek, ziele angielskie
- sól, pieprz czarny mielony do smaku

### Sposób przygotowania:

1. Umieść mąkę w misce. Dodaj sól, a następnie stopniowo dodawaj wodę lub mleko, mieszając łyżką (nie rękami żeby się nie poparzyć).
2. Następnie przenieś ciasto na stolnicę i wyrabiaj kilka minut aż stanie się gładkie i elastyczne. Odstaw na kilkanaście minut.
3. Tradycyjnie rozwałkuj cienko placki, wykrawaj kółka dużą szklanką. Nadziewaj farszem.
4. Gotuj wrzucając na gotującą się, osoloną wodę, 2 minuty od wypłynięcia wyjmij z wody łyżką cedzakową.
5. Kaszę ugotuj. Cebulę podsmaż na 2 łyżkach oleju z dodatkiem majeranku i ziela angielskiego (na końcu ziele wyłów).
6. Mieszaj ostudzoną kaszę z cebulą, serem białym. Dopraw do smaku. Powinny być pikantne.

