



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Kulinarne warsztaty edukacyjno - praktyczne

Publikowane od

14.08.2023 08:33:09



W piątek, 11 sierpnia 2023 r. przy ul. Mariackiej odbyło się spotkanie w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym. Podprogram 2021 Plus.

Bank Żywności w Ciechanowie przeprowadził kulinarne warsztaty edukacyjno - praktyczne. Celem warsztatów było wspólne gotowanie i wykłady o niemarnowaniu żywności.

Uczestnicy mieli okazję przygotować: zapiekankę z chleba, sałatkę z kalafiora, smalec z fasoli. Przepisy znajdują się poniżej.

Zapraszamy do przygotowania wszystkich potraw i życzymy smacznego!

źródło:









WYKONANIE:

- 1 Pieczywo pokroić w kostkę lub porwać na kawałki
- 2 Wędlinę pokroić w kostkę (można podsmażyć wędlinę na patelni)
- 3 Papryki pokroić, połowę sera pokroić, a resztę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
- 4 W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwę pieczywa i warstwę warzyw które przygotowaliśmy.
- 5 Na wierzch położyć starty ser.
- 6 Jaja roztrzepać dodać śmietankę i mleko, przyprawę i zalać zapiekanekę.
- 7 Piekarnik rozgrzać.
- 8 Zapiekać ok. 25-30 min w piekarniku 180 st.

SAŁATKA Z KALAFIORA

300 g kalafiora (zostawiona lub z ruszki, odcedzona)

PORADA: Do fasoli można dodać jedną drobno posiekaną suszoną śliwkę.

- 1 Fasolę odlewamy i ugniatamy w misce widelcem (ewentualnie blendujemy)
- 2 Cebulkę drobno siekamy i wrzucamy na patelnię z olejem, dusimy do miękkości na małym płomieniu (ok. 10 min). (jeżeli chcesz dodać czosnek, to przeciśnij przez prasę i dodaj pod koniec duszenia)
- 3 Na koniec dodaj jabłko starte na dużych oczkach i chwilę duś.
- 4 Zdejmij patelnię z palnika i dodaj cebulkę do miski z fasolą.
- 5 Dodaj przyprawy i całość wymieszaj.

Smalczyk smakuje na kromki chleba świeżego i na grzankach z czerstwego. Można położyć

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/kulinarne-warsztaty-edukacyjno-praktyczne>