Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2015.

***kasze***

*to bogactwo składników mineralnych, witamin z grupy B i błonnika, warto je jeść kilka razy w tygodniu*

|  |  |
| --- | --- |
| **Zupa - krem brokułowy z kaszą** | |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * skrzydło z indyka   ***warzywa zielone***  *Cenne źródło witamin z grupy B, minerałów, oraz błonnika. Kolorowe warzywa i owoce powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia i są podstawą piramidy żywieniowej.*   * marchewka – 3 szt. * pietruszka – 2 szt. * brokuł - 5 szt. * serek topiony naturalny - 2 sztuki * zielona pietruszka, bazylia, lubczyk * ząbek czosnku * sól * kasza jęczmienna | Skrzydło z indyka zalewamy 1,5 l wody - gotujemy 15 minut. Dodajemy marchewkę, pietruszkę (przekrojone na 4 części), czosnek i lubczyk - gotujemy kolejne 15 minut.  Kaszę jęczmienną gotujemy na sypko.  Dodajemy brokuły podzielone na małe różyczki. Doprawiamy solą, bazylią, zieloną pietruszką. Gotujemy 15 minut.  Czekamy aż nieco ostygnie, wyławiamy mięso, marchewkę i pietruszkę. Dodajemy serek topiony i blendujemy na krem.  Przekładamy na talerz i posypujemy ugotowaną kaszą jęczmienną. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **kasza jęczmienna, serek topiony** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Świderki w czerwonym sosie** | |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * 1 opakowanie makaronu   ***soczewica***  *dobra alternatywa dla produktów mięsnych: zawiera dużo białka oraz żelaza. Ponadto potas, kwas foliowy i błonnik*   * cebula 2 szt. * czosnek kilka ząbków * soczewica czerwona - 1,5 szklanki * przecier pomidorowy 200-300 g * 200-300 g żółtego sera * sól * ostra czerwona papryka, bazylia, oregano | Makaron gotujemy al dente - na półtwardo. Odcedzamy i dodajemy 2 łyżki oleju, mieszamy, by się nie skleił.  Cebule siekamy w kosteczkę, ząbki czosnku kroimy w małe kawałki, lub przeciskamy. W garnku rozgrzewamy 2 łyżki oleju.  Posiekaną cebulę należy zeszklić, następnie wrzucamy czosnek i wypłukaną na sitku soczewicę. Zalewamy wszystko 2 szklankami wody. Gotujemy 15 minut. Dodajemy przecieru pomidorowego. Przyprawiamy do smaku solą, ostrą papryką, bazylią i oregano.  Mieszamy makaron z częścią sosu. Nakładamy na talerze. Polewamy odrobiną sosu, posypujemy startym serem żółtym. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **przecier pomidorowy, olej rzepakowy, makaron, ser żółty** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sałatka ryżowa z owocami**  ***cukier***  *większość żywności gotowej zawiera ogromne ilości cukru. Stanowi on nie tylko dużą porcję bezwartościowych kcal, ale też wypłukuje z naszego organizmu cenne minerały. Duże spożycie powoduje nadwagę i sprzyja cukrzycy typu II. Przygotuj zdrowe słodkości w domu i ogranicz spożycie cukru - na zdrowie!* | |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * szklanka ryżu * 3 szklanki mleka * kiwi 3 szt. * pomarańcze 3 szt. * orzechy włoskie - 200 g * cynamon | Do garnka nalewamy wody, tak by przykryła dno (0,5 cm) i gotujemy. Wrzucamy ryż, zalewamy mlekiem, przykrywamy pokrywką. Gotujemy na średnim ogniu, kiedy się zagotuje skręcamy ogień na minimalny i gotujemy ciągle pod przykryciem (nie mieszając) ok 15 minut, aż ryż wchłonie mleko.  Pomarańcze i kiwi kroimy w małe cząstki, mieszamy z lekko przestudzonym ryżem i dodajemy cynamonu.  Nakładamy i posypujemy pokrojonymi orzechami. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **mleko, ryż, cukier** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Brownie muśnięte truskawką** | |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * szklanka kaszy jaglanej   ***kakao naturalne***  *bogate źródło magnezu, żelaza, potasu, fosforu oraz cynku*   * 6 łyżek oleju rzepakowego * 6 jajek * 2/3 szklanki kakao * 2/3 szklanki cukru * 2 łyżeczki proszku do pieczenia * 1/2 szklanki jogurtu naturalnego * kokos do posypania * dżem truskawkowy | Kaszę przepłukujemy na zmianę zimną wodą, gorącą wodą i zimną wodą (by pozbyć się saponin powodujących goryczkę). Do garnka z grubym dnem wsypujemy kaszę i zalewamy 1 i 1/2 szklanki wody. Gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu, aż kasza wchłonie wodę (ok 12 min). Nie mieszamy. Po ugotowaniu studzimy.  Dodajemy pozostałe składniki poza kokosem i blendujemy na w miarę gładką masę.  Blaszki keksówki wykładamy papierem do pieczenia. Do każdej wlewamy pół porcji ciasta, delikatnie posypujemy wiórkami kokosowymi.  Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 30-40 minut.  Kroimy i delikatnie smarujemy dżemem truskawkowym. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **cukier, olej, dżem truskawkowy** | |