

WARSZTATY I 16.12. g. 18:00

DANIE GŁÓWNE: Danie meksykańskie

Składniki:

- 1 łyżka oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili
- 1 szklanka ryżu
długozarnistego
- 1 szklanka bulionu
(jarzynowego)
- przyprawy: 1 łyżeczka słodkiej
papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki,
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 szklanka kukurydzy
- 1 szklanka ugotowanej czarnej
fasoli (lub czerwonej z puszki)
- 1 puszka krojonych pomidorów
- awokado
- limonka
- świeża kolendra

Potrzebne sprzęty:

- patelnia
- łopatka
- deska do krojenia
- miski
- nóż

WARSZTATY I 16.12. g. 18:00

DESER:

Ciasteczka z ciecierzycy

Składniki:

- ciecierzycza odsączona z zalewy – 1 puszka
- masło orzechowe – 100 g
- czekolada – 50 g
- erytrol lub cukier – 40 g lub więcej
- proszek do pieczenia – 1 łyżeczka
- cukier puder

Potrzebne sprzęty:

- mikser
- miska
- szklanki
- łopatka drewniana
- łyżeczki