

WARSZTATY II 17.12. g. 18:00

DANIE GŁÓWNE:

Zupa ogórkowa z klopsikami

Składniki:

- 2 łyżki oliwy extra vergine
- 1/2 cebuli
- 1 mały por
- szczypta płatków chili
- 3 ziemniaki
- 1 marchewka
- kawałek pietruszki i korzenia selera
- listek laurowy i ziele angielskie
- 1 i 1/2 litra bulionu warzywnego
- 3 ogórki kiszzone + 1/2 szklanki soku z ogórków kiszonych
- do posypania: szczypiorek, natka
- 1 puszka ciecierzycy
- 100g kasza bulgur
- por
- pietruszka nać
- bułka tarta

Potrzebne sprzęty:

- blender
- noże
- deski do krojenia
- miski
- garnek
- tarka
- chochla

WARSZTATY II 17.12. g. 18:00

DESER: Brownie

Składniki:

- szklanka kaszy gryczanej niepalonej + 2 łyżki do dekoracji
- 50g suchej czerwonej soczewicy po ugotowaniu ok1 00g
- 2 szklanki wody
- puszka mleka kokosowego
- 150 g suszonych daktyli lub suszone śliwki, rodzynki itp.
- 5 łyżek kakao
- szczypta soli
- 2 gruszki

Potrzebne sprzęty:

- blender
- miski
- forma okrągła do pieczenia 23cm może być większa
- patelnia
- patelnia
- garnek
- łopatki do mieszania drewniane lub silikonowe