

WARSZTATY III 17.12. g. 20:00

DANIE GŁÓWNE: Spaghetti bolognese

Składniki:

- 2 łyżki olej
- 1 czerwona cebula
- 1 seler naciowy łodyga
- 2 duże ząbki czosnku
- 6 sztuk pomidory suszone w oleju
- 25 g posiekane włoskie orzechy
- 1 pomidory w puszcze
- 1 łyżeczka oliwa z oliwek
- 200 g gotowana zielona soczewica
- 1 łyżka cukier trzcinowy lub zwykły
- 1 łyżeczka płatki chili lub papryka ostra
- sól
- pieprz czarny mielony
- 3 łyżki płatki drożdżowe nieaktywne lub mąka ziemniaczana
- 100 g makaron spaghetti
- 1 łyżka bazylii świeża

Potrzebne sprzęty:

- garnek
- blender
- łyżka drewniana lub silikonowa
- miska
- patelnia
- deska do krojenia

WARSZTATY III 17.12. g. 20:00

DESER:

Wegańskie babeczki czekoladowe

Składniki:

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 2/3 szklanki cukru
- 1/3 szklanki wody
- 1/3 szklanki kakao
- 1 szklanka mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli

Potrzebne sprzęty:

- Miska
- Garnek lub rondel
- Łyżka lub trzepaczka
- Foremki na muffinki lub blacha na muffinki + papierowe papilotki
- Łyżka
- Kuchenny nóż