MISTRZOWIE GOTOWANIA

Drodzy Rodzice,

W tym wyjątkowym czasie, gdy nie możemy się spotykać, chcielibyśmy wesprzeć Was naszą wiedzą i doświadczeniem związanym z dobrym jedzeniem!

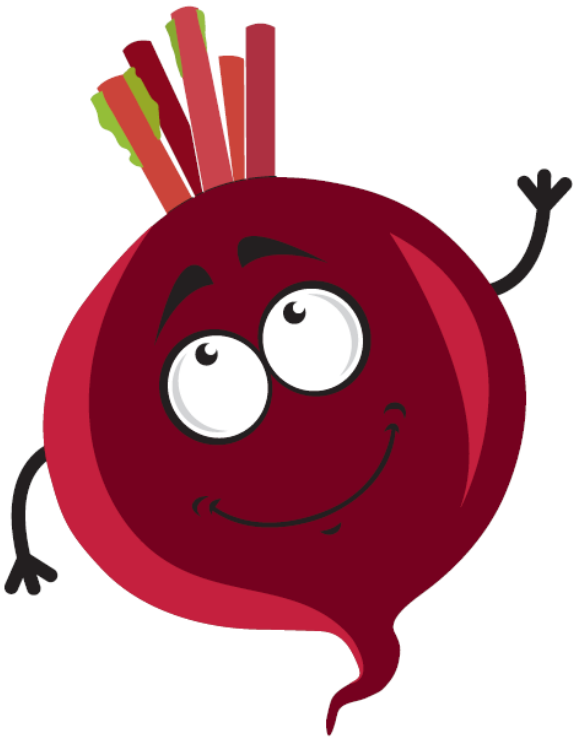
Niezależnie czy obecna sytuacja jest dla Was bardzo dokuczliwa czy delektujecie się wspólnym czasem, podsyłamy inspiracje, które pomogą w przygotowaniu codziennego jedzenia oraz mogą być okazją do zaangażowania dzieci w gotowanie.

Jak zawsze na naszych spotkaniach przedstawimy Wam nowego bohatera – buraka. Cudowne warzywo korzeniowe, które bardzo dobrze się przechowuje. Choć wyrosło jesienią, dziś możemy się nim zajadać i to w bardzo różnych potrawach. Burak to nie tylko barszcz czy ćwikła, choć je też kochamy! Specjalnie dla Was przygotowaliśmy kilka przepisów z wykorzystaniem buraka w pysznych, szybkich potrawach, w których mogą pomagać dzieci.

Przesyłam też kilka zdań do dzieci. Prosimy, przeczytajcie im nasz list 😊

Kochane dzieci!

Mamy nadzieje, że super bawicie się w domu. Bawcie się ile macie sił! Pamiętajcie też, jesteście Mistrzami Gotowania, dlatego przesyłamy Wam nowe przepisy. Możecie je wykorzystać. Weźcie do pomocy rodziców albo starsze rodzeństwo i ugotujcie coś pysznego!



SAŁATKA CAPRESE Z BURAKA

Składniki:

- buraki pieczone lub gotowane
- ser mozarella
- listki roszponki i/lub rukoli
- pesto pietruszkowe (liście i łodyżki pietruszki + oliwa)
- prażone pestki słonecznika i/lub dyni

Wykonanie:

1. Buraki i ser pokrój na cienkie plastry. Układaj naprzemiennie na talerzu.
2. Listki roszponki i rukoli porwij na małe kawałki i rozrzuć na burakach.
3. Łyżeczką porozkładaj pesto. Dodatkowo możesz polać całość oliwą.
4. Posyp pestkami słonecznika i dyni.

KOTLETY Z BURAKA

Składniki:

- 2-3 upieczone buraki

- 1 szklanka kaszy jaglanej

- 1 cebula

- 2 ząbki czosnku

- 1/4 szklanki mąki

- 1/4 szklanki oleju

- 3 łyżki sezamu

- 3 łyżki ziaren słonecznika

- 2 łyżki sosu sojowego ciemnego

- pół pęczka natki pietruszki

- pieprz, słodka papryka

Wykonanie:

1. Kaszę jaglaną dokładnie wypłucz, zalej dwiema szklankami wody i gotuj ok 15 min, aż wchłonie całą wodę.

2. Cebulę, czosnek i natkę drobno posiekaj.

3. Buraka zetrzyj na tarce o grubych oczkach

4. Wszystkie składniki wymieszaj w misce rękami, najlepiej w rękawiczkach ;)

5. Formuj małe kotlety. Kotlety mogą być dowolnych kształtów, zwróć uwagę by były podobnej grubości.

6. Kotlety układaj na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia

7. Piecz w piekarniku nagrzanym na 180 stopni (góra dół) ok 30 min, a następnie delikatnie odwróć kotlety i dopiecz jeszcze 10 minut z włączonym termoobiegiem.

Gotowe kotlety można zjeść w formie burgerów w bułce albo z ziemniakami i surówką, jak klasyczny obiad. Kotlety mają w sobie kaszę, więc można je też zjeść zupełnie same z dodatkiem świeżych warzyw 😊

CZERWONE SMOOTHIE Z BURAKA

Składniki:

- 1 upieczony burak

- 2 marchewki ugotowane lub surowe

- 1 jabłko

- sok z 1 pomarańczy

- woda

- szczypta cynamonu

Wykonanie:

1. Wszystkie owoce dokładnie umyj.

2. Z jabłek wykrój gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Nie obieraj.

3. Banana i marchew obierz ze skóry.

4. Wszystkie składniki wrzuć do blendera kielichowego. Zmiksuj na gładką masę.

Składniki smoothie można dowolnie modyfikować. Warto zadbać o równowagę warzyw, które są mniej słodkie oraz słodkich owoców.

MISTRZOWIE GOTOWANIA

CIASTO CZEKOLADOWE Z BURAKA

Składniki:

50 g kakao

175 g mąki pszennej typ 550

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

150 g cukru

250 g pieczonych buraków

3 jajka

200 g oleju rzepakowego

1 tabliczka gorzkiej czekolady

Polewa:

- 1 łyżka kakao

- 50 g masła lub mleczka kokosowego z puszki

- 1 łyżka cukru

- 2 łyżki wody

Wykonanie:

1. Buraki zmiksuj blenderem na puree – najlepiej w przezroczystym naczyniu, żeby zobaczyć piękny kolor 😉

2. Do buraków dodaj jajka oraz olej i zmiksuj na gładką masę.

3. Do miski przesiej przez sitko mąkę, kakao, proszek do pieczenia i dodaj cukier.

4. Czekoladę drobno posiekaj.

5. Mokre składniki wlej do suchych i wymieszaj dużą łyżką na gładką masę.

6. Do masy wsyp czekoladę i wymieszaj.

7. Wlej ciasto do formy o wymiarze ok 24x24 cm wyłożonej papierem do pieczenia lub do foremek na muffiny

8. Nagrzej piekarnik do 160 stopni C (góra, dół) i piecz ok 40 minut, do suchego patyczka. Jeśli zrobiłeś muffiny skróć czas pieczenia.

9. Składniki polewy wymieszaj w garnku. Mieszając trzepaczką zagotuj ją i gotuj ok 2 minuty.

10. Gotowe ciasto polej polewą