

Już ostatnie wyzwanie na tydzień 22.06. – 26.06.2020r.

BĘDZIECIE TĘSKNIĆ ? BO MY ZA WAMI – BARDZO!

Przygotujcie kosz piknikowy i ruszajcie w plener !!!



Kochani Kucharze zbliża się czas letniego wypoczynku. Za Wami miesiące ciężkiej pracy w szkole. Warto więc pomyśleć o wakacyjnym wyjeździe. W trakcie wycieczek bliższych lub dalszych na pewno poczujecie głód. Do dzieła Kucharze – przygotujemy kosz piknikowy!

Co będzie Nam potrzebne? Spakujcie koc, żeby rozłożyć na trawie. Wyszperajcie w domu koszyk na prowiant – warto go ozdobić. W ładnym otoczeniu wszystko lepiej smakuje – to już wiemy z poprzednich tygodni. Będą nam potrzebne także plastikowe pojemniki do przechowania naszych przekąsek. Wierzę, że w domku je znajdziecie. Do tego serwetki, sztućce, kubeczki i talerzyki (mogą być plastikowe bądź papierowe – będą lżejsze). Im bardziej kolorowo tym lepiej. Dorzucamy piłkę, kometkę i gotowe. A najważniejsze, zabieramy ze sobą **dobry humor!**

Co przygotować do jedzenia i picia? Moja propozycja to samodzielnie przygotowane kanapki ze zdrowymi składnikami, koniecznie z pełnoziarnistego chleba. Możecie je pokroić w trójkąty i zapakować do pojemnika. Do kanapek warto spakować umyte pomidorki, rzodkiewki czy obrane ze skórki ogórki. Wszystko musicie przygotować tak, aby wygodnie i od razu sięgnąć po wszystkie specjały.

Nie zapominamy o owocach. Zjecie chętnie jabłka, które można pokroić na mniejsze kawałki, banany czy winogrona, a może słodki arbuz? Pamiętajcie tydzień zdrowych przekąsek? – to wiecie, że zabieramy na drogę orzechy, pestki czy suszone owoce. Do picia woda z dodatkiem cytryny lub mięty i już.

Ale drodzy kucharze musimy coś pogotować . Moje odkrycie ostatnich miesięcy to **humus**. Mój ulubiony oczywiście pomidorowy, bo jak pamiętacie uwielbiam pomidory w każdej postaci.

Humus pomidorowy :



Składniki:

- 200 g ugotowanej ciecierzycy (1 szklanka) lub gotowej z puszki
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 3 suszone pomidory
- 2 łyżki oleju (użyłam tego z zalewy od suszonych pomidorów)
- 2 łyżki soku z cytryny

Wszystkie składniki zmiksować blenderem na gładką masę i gotowe. Przełożyć do miseczki, schłodzić w lodówce. Będzie zdrową przekąską na pikniku. Do tego ogórek, marchewka, papryka lub seler naciowy. Mniam.... Pychotka ...

Upieczemy ciasto? Zachęcam Was moi kochani cukiernicy.

Błyskawiczna babka piaskowa :



Składniki (na formę ok. 20 cm) :

- 5 jajek
- 3/4 szklanki cukru
- 2 szklanki mąki pszennej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- kostka masła bez oleju (200g)
- cukier puder do posypania ciasta
- tarta bułka i 1/3 łyżki masła do wysmarowania blaszki

Sposób wykonania : formę wysmarujcie masłem, wysypcie tartą bułką. Wiem trochę trzeba się usmarować. Umyjcie ręce! Nagrzejcie piekarnik na 170 stopni. Całe jajka ubijcie z cukrem na jasną, pienistą masę. Obie mąki razem z proszkiem do pieczenia należy przesiać przez sitko bezpośrednio do masy jajecznej. Tym sposobem napowietrzamy suche składniki, aby ciasto było puszyste. Rozgrzejcie masło (krótko, by się nie przypaliło) i zalejcie gorącym mąkę w misce, szybko zmiksujcie ubijającą końcówką miksera. Masę przelejcie do natłuszczonej formy. Pieczemy ok. 45 minut. Gdyby się szybko zrumieniła – okryjcie folią aluminiową od góry. Uwaga, żeby się nie oparzyć. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem i gotowe na piknik. Wiadomo ciasto należy przygotować wcześniej.

Mamy wszystko przygotowane Kochani Kucharze. Do koszyczka spakujcie wodę do picia, kanapki, humus, warzywa, owoce, jakieś przekąski i nasze ciasto. Pokrójcie je na kawałki. Wszystko zapakujcie w plastikowe pojemniki. Zabierzcie serwetki, kubeczki, sztućce i już. Na wycieczce bliskiej lub dalekiej rozłóżcie koc i delektujcie się naturą. Połóżcie się na kocyku, obserwujcie wspólnie chmury i zobaczcie jakie przybierają kształty. Ta zabawa rozwija wyobraźnię. Posłuchajcie ptaków i szumu wiatru. Po prostu obserwujcie przyrodę, bo jest fascynująca. Po leniuchowaniu zagrajcie w piłkę lub w kometkę z Rodzinką. Kiedy będziecie mieli ochotę rozpakujcie koszyk piknikowy i sprawdzajcie **jakie pyszne smakołyki** przygotowaliście w domu. Smacznego!!!

Do zobaczenia we wrześniu! Wracajcie opaleni, wypoczęci i pełni sił na nowe wyzwania, także kulinarne. Gotujcie, pieczcie i realizujcie kulinarne pomysły. Dacie radę – jesteście wspaniali – wierzymy w WAS!!!!!!!!!!!!!! Duuużooo zdrówka i uśmiechu!!!

Dorota Sobarnia i Czesława Wójcik