

PRZEPISY RODZIN

Centrum Kultury Podgórze oddział w Soboniowicach

CIASTO BANANOWE

4 bardzo dojrzałe banany – ok. 35 dkg (+ 2 banany do dekoracji, ale niekoniecznie)

1 i ½ szklanki mąki pszennej

½ szklanki cukru

1 jajko

70 gram masła roztopić

2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sok z ½ cytryny

Banany rozgnieść widelcem. W miseczce połączyć wszystkie składniki, dokładnie wymieszać.

Banany do dekoracji pokroić w plasterki , włożyć do soku z ½ cytryny i udekorować górę ciasta.

Piec w temperaturze 160-180 stopni C około godziny.

To przepis podstawowy – zachęcam do eksperymentowania z różnymi przyprawami – imbir, kardamon czy cynamon – co kto lubi

Jeżeli pieczemy ciasto w formie tortu możemy je udekorować polewą czekoladową oraz przełożyć masą z uprażonych jabłek czy z waniliowych serków homo z dodatkiem żelatyny lub galaretki.

Smacznego!

STROGONOF Z BOCZNIAKÓW I PIECZAREK

To prosty przepis na pyszne danie wegetariańskie, ale jeżeli macie w rodzinie „mięsożerców” – nic nie stoi na przeszkodzie aby w odpowiednim momencie podsmażyć mielone mięsko i dorzucić do potrawy.

25 dkg boczniaków

25 dkg pieczarek

2 łyżki sosu sojowego

1 łyżeczka cukru

Olej, cebulka szalotka

1 łyżeczka musztardy (może być miodowa lub inna jaką lubicie)

1 łyżeczka passaty pomidorowej

2 łyżki mleka roślinnego lub śmietanki

Mały ogórek kiszony

Sól i pieprz

Natka pietruszki

Boczniki pokroić w paski wzdłuż blaszek. Rozgrzać olej na patelni i smażyć ok. 4 minut aż się zrumienią. Dodać sos sojowy, cukier, zmieszać i dalej dusić 2-3 minuty.

Boczniki wyjąć i osuszyć na ręczniku papierowym.

Pieczarki pokroić w grubsze plasterki i podsmażyć na oleju. Dodać pokrojone 2-3 szalotki oraz drobno posiekanego ogórka i pozostałe składniki i przyprawy. Wymieszać razem i dusić około 5 minut. Na końcu dodać natkę pietruszki.

Podawać z grzankami czosnkowymi lub innym pieczywem albo jak ktoś woli z ryżem czy kaszą.

Stowarzyszenie Daleko Więcej

MAKARON Z NAJPROSTSZYM SOSEM POMIDOROWYM

makaron (my używaliśmy penne, ale można wybrać taki, jaki najbardziej lubimy)

cebula

2 ząbki czosnku

ok 6-7 świeżych, pachnących pomidorów (chyba, że rodzina jest większa, to oczywiście więcej)

oliwa + odrobina masła

świeża bazylia

sól i pieprz

Na oliwie z odrobiną masła szklimy cebulę i czosnek. Dodajemy pokrojone pomidory (najlepiej obrane ze skórek) i przez kilka minut smażymy aż pomidory puszczą soki i całość się zagrzeje. Na końcu doprowadzamy do smaku solą i pieprzem oraz dodajemy świeżą bazylię.