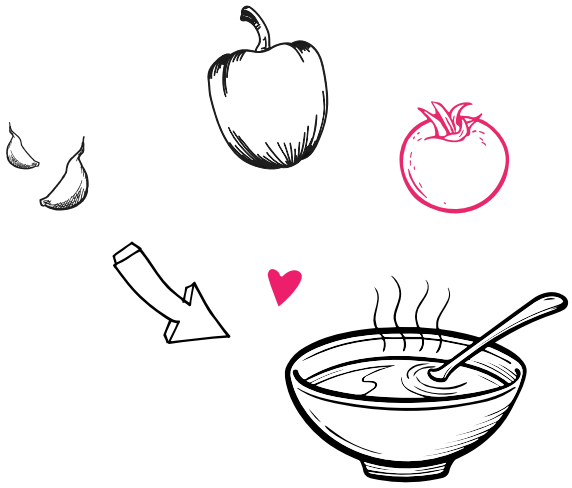
# GARŚĆ POMYSŁOWYCH PRZEPISÓW

Zupa krem z pieczonych warzyw – marchewki, papryki i pomidorów

## SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):



- 2 marchewki
- 2 duże papryki czerwone
- 500 g pomidorów malinowych
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 700 ml bulionu warzywnego lub wody
- 1 łyżeczka tymianku
- Kilka listków bazylii
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżka oliwy

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marchewkę obieramy i kroimy na mniejsze części. Pomidory parzymy we wrzątku, obieramy ze skórki i kroimy na pół. Paprykę kroimy na mniejsze części i usuwamy gniazda nasienne. Warzywa (marchewkę, pomidory, paprykę i ząbki czosnku) wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na około 30 minut, aż będą miękkie. Po tym czasie warzywa wyjmujemy. Czosnek obieramy. Z papryki powinna teraz dość łatwo odejść skórka. Jeśli nie chce się oddzielić, zawijamy paprykę na chwilę w folię aluminiową i zdejmujemy skórkę, jak trochę przestygnie. W garnku rozgrzewamy łyżkę oliwy i wrzucamy posiekaną cebulę, chwilę smażymy i dodajemy resztę warzyw, bazylię oraz bulion lub wodę. Miksujemy blenderem na gładki krem. Zupę doprawiamy papryką. Podajemy posypaną prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
PROGRAM dla szkół
„Program finansowany ze środków Unii Europejskiej oraz budżetu krajowego"

Surówka z rzodkiewki i kalarepki

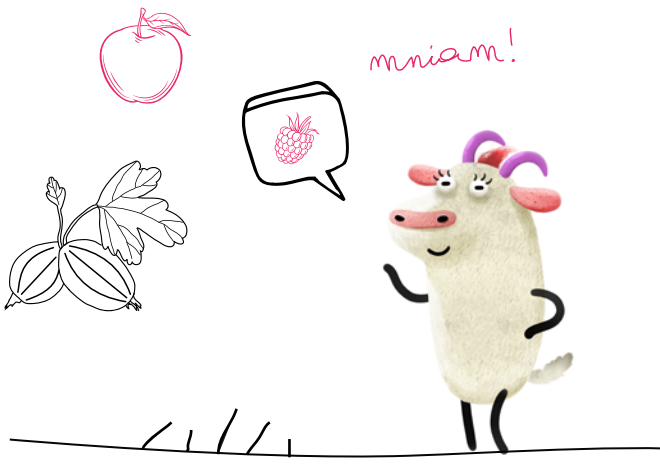
Surówka z rzodkiewki, kalarepki i kolorowych pomidorków jest bardzo smacznym i zdrowym dodatkiem do obiadu.

## SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 marchewka
- 1 młoda kalarepka
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 jabłko
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 50 g zielonych ogórków
- sos winegret (z 1 łyżki: oliwy, miodu, suszonych ziół i octu jabłkowego)

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kalarepkę i marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o średnich oczkach. Umyte rzodkiewki i obrane jabłko na ścieramy tarce o dużych oczkach. Ogórki i pomidorki koktajlowe myjemy i kroimy. Wszystkie przygotowane składniki wkładamy do miski, skrapiamy sosem winegret, doprawiamy do smaku ulubionymi ziołami, mieszamy.

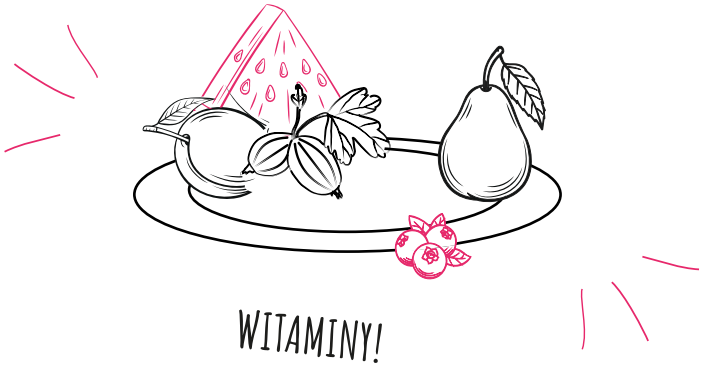



Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
PROGRAM dla szkół
„Program finansowany ze środków Unii Europejskiej oraz budżetu krajowego"

Sałatka owocowa z jogurtem i orzechami

## SKŁADNIKI (NA DWIE PORCJE):

- 1 jabłko
- 7 owoców agrestu
- 8 truskawek
- 10 wiśni
- 1 gruszka




## DODATKOWO:

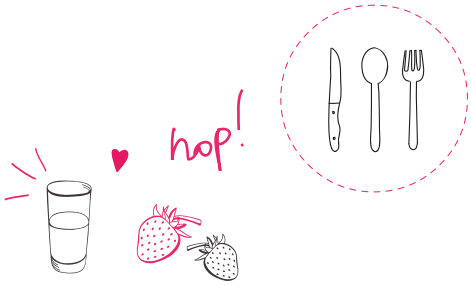
- garść posiekanych orzechów laskowych
- 100 ml gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka płynnego miodu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka i gruszki myjemy, osuszamy i oczyszczamy z gniazd nasiennych, ale nie pozbawiamy skórki. Agrest, truskawki i wiśnie kroimy na połówki. Jogurt mieszamy z miodem i polewamy nim sałatkę. Posypujemy orzechami laskowymi. Podajemy zaraz po przygotowaniu.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
PROGRAM dla szkół
„Program finansowany ze środków Unii Europejskiej oraz budżetu krajowego"

Pyszna i zdrowa sałatka owocowa




## SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 10 truskawek
- 2 gruszki
- 2 jabłka
- 15 czereśni
- 1 łyżeczka miodu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce myjemy, obieramy ze skóry, kroimy w kostkę i przekładamy do dużego naczynia. Dodajemy miód i mieszamy. - aż owoce wypuszczą sok. Następnie nakładamy do salaterek i jemy z wielkim apetytem – bo to wielka porcja witamin.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
PROGRAM dla szkół
„Program finansowany ze środków Unii Europejskiej oraz budżetu krajowego"