



Kaszotto z marchewką z groszkiem (4 porcje)

Składniki:

1 szklanka kaszy jęczmiennej, 300 g filet z kurczaka, 2 łyżki oleju, 1 cebuli, 750 ml bulionu warzywnego, 1 puszka marchewki z groszkiem, pieprz, sól, natka pietruszki

Sposób przygotowania

Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę. Podsmażamy. Dodajemy kaszę i dokładnie mieszamy tak, aby tłuszcz otoczył wszystkie ziarenka kaszy. Zalewamy połową bulionu, gotujemy, od czasu do czasu mieszając, uzupełniając bulionem. Na koniec dodajemy pokrojonego w kostkę i podsmażonego kurczaka oraz puszkę marchewki z groszkiem. Gotujemy do czasu, aż kasza wchłonie cały płyn. Doprawiamy. Posypujemy na koniec natką pietruszki.

Koszt produktów na 4 porcje: 7,00 zł*

Kaszotto z kaszy jęczmiennej z pieczarkami (4 porcje)

Składniki:

2 cebule, 2 ząbki czosnku, 15 pieczarek (niezbyt małych - takich po 4 - 5 cm średnicy), 2 szklanki drobnej kaszy jęczmiennej, ok. 2 szklanki gorącego bulionu warzywnego, 2 łyżki oleju, pieprz, ostra papryka

Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oleju, wrzucamy na nią posiekany czosnek i bardzo drobno posiekaną cebulę. Gdy cebula się zeszkli, wrzucamy na patelnię kaszę jęczmienną i obsmażamy ją chwilę. Następnie dodajemy po łyżce wazowej bulion, czekając, aż zostanie wchłonięty przez kaszę. Na drugiej łyżce masła obsmażamy pokrojone w drobną kostkę pieczarki. Gdy kasza będzie już miękka, przestajemy dodawać bulion. Dodajemy podsmażone pieczarki. Całość mieszamy, dodajemy jeszcze 1 łyżkę bulionu i trzymamy na małym ogniu jeszcze przez minutę. Po minucie zdejmujemy z ognia, mieszamy, przykrywamy pokrywką i odstawiamy na minutę.

Koszt produktów na 4 porcje: 5,50 zł*

Szarlotka z kaszą jęczmienną (keksówka)

Składniki:

200 g kaszy jęczmiennej drobnej, 1 kg obranych jabłek szara reneta, łyżka cukru lub miodu, 2 łyżki cynamonu, 2 łyżki rodzynek

Sposób przygotowania:

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni. Kiedy piekarnik się nagrzewa ścieramy jabłka na tarce na dużych oczkach. Dodajemy kaszę jęczmienną, cukier/miód, cynamon, rodzynek. Mieszamy wszystko bardzo dokładnie i przekładamy ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 70 minut w temp. 180 stopni.

Koszt produktów: 4,00 zł*



Sos meksykański z ryżem lub makaronem

(4 porcje)

Składniki:

2 cebule, 4 ząbki czosnku, 3 papryki, 1 puszka marchewki z groszkiem, 400 g mięsa mielonego, 1 puszka fasolki czerwonej, 1 puszka kukurydzy, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki oleju

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek kroimy w piórka i podsmażamy na oleju. Do cebuli dodajemy mięso, solimy i podsmażamy dokładnie je rozdrabniając. Do mięsa i cebuli dodajemy: koncentrat pomidorowy, fasolę oraz kukurydzę. Dolewamy 1 szklankę wody, gotujemy. Całość dusimy na małym ogniu około 20 minut, pod koniec dodajemy przyprawy.

Koszt produktów na 4 porcje: 10,00 zł*

Szybka pasta marchewkowa

(4 porcje)

Składniki:

1 puszka marchewki z groszkiem, natka pietruszki, sól, 5 łyżek majonezu

Sposób przygotowania:

Marchewkę z groszkiem miksujemy na jednolitą masę, dodajemy majonez, natkę i sól.

Koszt produktów na 4 porcje: 2,50 zł*

Kotlety z kaszy jęczmiennej

(4 porcje)

Składniki:

1 szklanka kaszy jęczmiennej, 1 szklanka płatków owsianych, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 20 dag pieczarek, sól, pieprz, ½ szklanki oleju

Sposób przygotowania:

Kaszę gotujemy, płatki zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, aż wchłoną wodę (zgęstnieją). Cebulę i czosnek kroimy i podsmażamy na oleju. Następnie dodajemy pieczarki i dalej smaży. Wszystko mieszamy i lepimy kotlety. Smażymy na oleju po kilka minut z każdej strony.

Koszt produktów na 4 porcje: 5,50 zł*

* W koszt posiłku nie zostały wliczone produkty FEAD