Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

SUP-RIM Sieć Uczelni Przyrodniczych -Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa

KOTLECIKI
Z DIPEM ZIOŁOWYM

SKŁADNIKI NA KOTLECIKI:

- 500 g kapusty kiszonej
- 370 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 400 g sera żółtego dojrzewającego min. 6 miesięcy
- 4 szt. jajek
- 300 g cebuli
- 5 ząbków czosnku
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 5 łyżek płatków owsianych
- 120 g ketchupu
- 50 g masła klarowanego
- 10 g suszonego tymianku
- sól i pieprz do smaku

SKŁADNIKI NA DIP:

- 200 g jogurtu greckiego
- 100 g serka śmietankowego
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ pęczka szczypiorku
- ½ pęczka koperku

SPOSÓB WYKONANIA:

- Kapustę kiszoną ugotować, odcedzić. Następnie podsmażyć na oleju przez kilka minut, aż lekko się zrumieni. Następnie przełożyć do miski.
- Ugotowaną kaszę gryczaną podsmażyć na maśle do uzyskania złocistego koloru i dodać do kapusty.
- Cebulę pokroić w kostkę.
- Do miski wsypać płatki owsiane, mąkę ziemniaczaną oraz tymianek. Dodać ketchup, jajko i przeciśnięty przez praskę czosnek.
- Całość dokładnie wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem. Masa powinna być zwarta i łatwa do formowania. W razie potrzeby dodać odrobinę płatków owsianych lub mąki ziemniaczanej.
- Z przygotowanej masy uformować niewielkie kotlety (ok. 60 g).
- Przełożyć na blachę wyłożoną pergaminem i piec w temperaturze 170°C do zrumienienia.
- Zioła umyć, posiekać bardzo drobno, połączyć z jogurtem i serkiem śmietankowym, doprawić do smaku.
- Gotowe kotleciki podawać z dipem.

Alergeny: mleko i produkty pochodne, jaja, gluten.

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie · Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu · Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego · Uniwersytet Rolniczy w Krakowie · Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu · Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

SUP-RIM Sieć Uczelni Przyrodniczych -Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa

GALARETKA
Z KWAŚNEGO MLEKA

SKŁADNIKI NA GALARETKĘ:

- 500 ml mleka zsiadłego
- 250 g śmietanki 30%
- 90 g cukru pudru
- 1 op. cukru wanilinowego
- 20 g żelatyny + 100 g wody do namoczenia

SPOSÓB WYKONANIA:

- Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, a następnie podgrzać i upłynnić.
- Mleko rozmieszać ze śmietanką przy użyciu rózgi, dodać cukier i cukier wanilinowy, rozpuszczoną żelatynę, dokładnie wymieszać.
- Przelać do pojemników.
- Schłodzić w lodówce aż do zestalenia.
- Truskawki umyć, odszypułkować, pokroić w kostkę.
- Miętę drobno posiekać, połączyć z truskawkami i sokiem z cytryny.
- Galaretkę serwować z salsą truskawkową.

SKŁADNIKI NA SALSĘ TRUSKAWKOWĄ:

- 500 g truskawek
- 1 pęczek mięty
- 20 ml soku z cytryny

Alergeny: mleko i produkty pochodne, jaja, gluten.

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie · Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu · Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego · Uniwersytet Rolniczy w Krakowie · Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu · Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

SUP-RIM Sieć Uczelni Przyrodniczych -Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa

AWANTURKA
NA OBWARZANKU

SKŁADNIKI NA PASTĘ:

- 500 g sera twarogowego
- 1 puszka szprotek w oleju
- 1 pęczek szczypiorku
- 100 g śmietany 18%
- sól, pieprz do smaku

SKŁADNIKI NA MASŁO SMAKOWE:

- 200 g masła
- ½ łyżeczki płatków chili
- sól do smaku

DODATKOWO:

- 4 obwarzanki krakowskie
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 małe opakowanie kiełków z rzodkiewki

SPOSÓB WYKONANIA:

- Masło utrzeć na puszysty krem, dodać chili i sól. Tak wykonanym masłem smarować przecięte wzdłuż obwarzanki.
- Ser twarogowy rozgnieść widelcem, dodać odsączone z oleju szprotki, posiekany drobno szczypiorek, śmietanę, dokładnie wymieszać, doprawić do smaku.
- Tak przygotowaną pastą smarować obwarzanki i udekorować pomidorkami oraz kiełkami.

Alergeny: mleko i produkty pochodne, ryby, gluten.

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie · Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu · Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego · Uniwersytet Rolniczy w Krakowie · Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu · Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie