

## Warsztaty- Ergoterapia-Zajęcia Kulinarne

### **Drodzy Warsztatowicze**

Proponuje Wam na dzisiaj zrobienie głównego dania - **Kaszotto z indykiem i warzywami!**

Jest to danie z którym świetnie poradzicie sobie bo wszystkie czynności wykonywaliście bez problemu na zajęciach.

Życzę Wam powodzenia !

Jeszcze parę słów o kaszy :

**Kasza** jest przede wszystkim wartościowym i bogatym źródłem węglowodanów złożonych oraz błonnika ,który daje nam uczucie sytości przez dłuższy czas. W kaszy znajdziemy również: witamy z grupy B, kwas foliowy, potas, żelazo, cynk, mangan, miedź i krzem oraz witaminę E oraz witaminy B1. Na pewno warto jeść kasze!!

### **Lista zakupów (5 porcji)**

500 g piersi indyka

1 żółta papryka

250 g pieczarek

1 brokuł

2 marchewki

Zielona cebulka

Olej

1 szklanka kaszy pęczek

2,5 szklanki bulionu lub rosółu

Wasze ulubione zioła

Kiełki do dekoracji

Przygotujcie sobie deskę do krojenia mięsa, deskę do krojenia warzyw, tarkę, nóż, obieraczkę do warzyw dużą patelnię i drewnianą łyżkę !

Wszystkie potrzebne produkty :



Pieczarki obieramy i kroimy na desce

Paprykę myjemy ,czyścimy z białych części i ziarenek ,następnie kroimy na małe paski.





Marchewkę obieramy i trzemy na tarce.



Mięso kroimy w małą kostkę.

Cebulkę kroimy w krążki



Brokuł myjemy i kroimy na mniejsze kawałki. Następnie wsypcie kaszę do szklanki, według której przygotujecie ilość bulionu.



Wlewamy dwie łyżki stołowe oleju na dużą patelnię lub szeroki garnek.



Chwilę smażymy  
kaszę.



Dodajemy cebulkę .

Smażymy około 5 minut od czasu do  
czasu mieszając.



Dodajemy mięso i  
dalej smażymy.



Dodajemy  
Pieczarki.



Teraz wlejcie ciepły bulion ( 1 szklanka kaszy-2,5 szklanek bulionu), doprawcie waszymi ulubionymi ziołami.



Dodajemy marchewkę , przykrywamy garnek i na małym ogniu dusimy całość około 20 min.

5 minut przed końcem duszenia dodajcie brokuł i paprykę.







**Kaszotto** ozdabiam kiełkami

Smacznego!

Życzę Wam wiele radości podczas pracy w kuchni i zachwycie swoich domowników tym zdrowym daniem,

Pozdrawiam Was serdecznie Mariola Zdera