



16.01.2008

Gotujemy ze smakiem ... sprawdźcie sami!

Gospodynie działające w Kole Gospodyń Wiejskich w Rychwałdzie wiedzą jak efektywnie wykorzystywać wolny czas.

Wymyśliły bowiem, że można się spotykać prowadząc jednocześnie szkolenia polegające na wymianie doświadczeń kulinarnych nabytych podczas niejednokrotnie wieloletniego prowadzenia własnych gospodarstw domowych. Począwszy od 2007 roku zapoczątkowały cykl szkoleń, w ramach którego dzielą się z innymi swoimi pomysłami. Nazywamy je "zajęciami samokształceniowymi". Mogą w nich uczestniczyć zarówno członkinie KGW jak i osoby nie związane z naszą organizacją.

Pomysł polega na tym, że jeśli któraś z członkiń zna ciekawy przepis na potrawę lub wiele potraw zgłasza się i wówczas w wyznaczonym dniu prowadzi taki kulinarny pokaz, demonstrując cały proces przygotowywanej potrawy. Wymiana doświadczeń jest pewnego rodzaju innowacją i wnosi wiele dobrego w przyjacielską atmosferę w kole, służy doskonaleniu naszych jadłospisów domowych.

Młode gospodynie mogą korzystać z doświadczeń starszego pokolenia, a poza tym same również mogą się wykazać swoją wiedzą w tym temacie. Mamy bardzo dużo chętnych do uczestnictwa w tych zajęciach, gdyż oprócz wymiernych korzyści w postaci nowych przepisów kulinarnych spotkania te służą przede wszystkim integracji naszej wiejskiej społeczności. W ub. roku odbyło się kilka takich spotkań, a w br. planujemy kontynuowanie tej formy działalności.

A teraz podam ciekawy i prosty przepis na przygotowanie kotleta z fileta kurczaka.

4 małe filety z piersi kurczaka lekko rozbić, przyprawić solą i pieprzem.

Do jednej łyżki ostrej musztardy dodać 2-3 ząbki przetartego czosnku. Smarować filety z obu stron musztardą, panierować w jajku i bułce tartej i smażyć na tłuszczu. Podawać z ziemniakami lub ryżem z dodatkiem sałatki z marchewki.

Przepis na sałatkę z marchewki.

0,5 kg marchewki ugotować w łupinach, tak, aby była jeszcze jędrna i ugotowana na 3/4. Obrać i zetrzeć na grubej tarce. 10 dkg suszonych moreli namoczyć i pokroić w drobne paski. 5 dkg orzechów włoskich namoczyć i grubo rozgnieść. Przygotować sos: wycisnąć sok z 1 cytryny dodać 2 łyżki miodu i troszkę soli wymieszać dokładnie i dodać do marchewki sos i wszystkie pozostałe składniki. Wymieszać i odstawić na pół godziny. Życzę smacznego.

Napisała:

