

Witam serdecznie moją grupę!

Sporządźcie zgodnie z podanym sposobem wykonania potrawę: pierś z kurczaka duszona z warzywami, ryż na sypko i sałata z sosem winegret. Normatyw surowcowy jest podany na trzy zestawy potraw, możecie zmienić proporcjonalnie ilość surowców, w zależności od potrzeb w Waszych domach. Na wykonanie zadania macie tydzień, możecie zaplanować sobie zakupy potrzebnych produktów, jak i dzień, w którym wykonacie zadanie.

Normatyw surowcowy:

Ryż na sypko

ryż 180 g
woda 420 ml
masło 10 g
sól do smaku

Ryż opłukać i osączyć na sicie. Do wrzącej wody dodać sól, masło, wsypać ryż, zamieszać i powoli gotować, aż woda wsiąknie w ryż. Garnek z ryżem wstawić do gorącej kąpieli wodnej na ok. 30-40 min (wodę należy stale ogrzewać). Kąpiel wodna sprawi, że ryż będzie sypki. Ugotowany ryż spulchnić lekko mieszając widelcem.

Pierś z kurczaka duszona z warzywami

pierś kurczaka b/k 270 g
olej 200 ml
marchew 120 g
seler 70 g
pietruszka – korzeń 70 g
cebula 100 g
czosnek 1 ząbek
grozek mrożony 100 g
mąka pszenna 100 g
papryka sypka słodka do smaku
sól do smaku
pieprz czarny do smaku

Pierś kurczaka umyć, oczyścić i pokroić w paski. Marchew, seler i pietruszkę umyć, oczyścić opłukać i pokroić w słupki (zapałkę). Cebulę i czosnek oczyścić i drobno posiekać. Paski z piersi kurczaka oprószyć solą, pieprzem i obtoczyć w mące, obrumienić na oleju, przełożyć do rondla. Cebulę zeszklić, dodać czosnek i pozostałe warzywa i razem krótko obsmażyć. Do pasków z piersi kurczaka dodać obsmażone warzywa, mrożony groszek, niewielką ilość wody i dusić kilka minut. Doprawić do smaku.

Ryż i pierś z kurczaka duszoną z warzywami wyporcjować na talerzach do dania zasadniczego.

Sałata z sosem winegret

sałata masłowa 120 g
Sos winegret
olej 30 g
ocet winny 10 g
sól

pieprz czarny
cukier

Sałatę oczyścić, rozdzielić liście, umyć i osączyć. Rozdrobnić liście poprzez porwanie i rozłożyć równomiernie na talerzykach zakąskowych.

Ocet winny wymieszać z solą, pieprzem i cukrem, wlać powoli olej i całość energicznie wymieszać.

Sałatę polać sosem winegret.

Zdjęcia wyporcjowanej potrawy proszę przesłać na adres niemiecki.zsozir@gmail.com

Jeżeli nie chcecie wysyłać zdjęć z własnym wizerunkiem, proszę przy talerzu położyć karteczkę z imieniem i nazwiskiem.