**Potrawy z produktów mlecznych fermentowanych**

|  |
| --- |
| **Galaretka z kwaśnego mleka** |
| **Surowiec** | **Sposób wykonania** |
| Mleko zsiadłe- 250 mlCukier puder- 45gCukier waniliowy- 5gŻelatyna- 8gWoda do żelatyny- 40 mlOwoc ( do dekoracji)- 1 szt. | 1. Żelatynę namocz w zimnej wodzie, a później podgrzej w kąpieli wodnej,
2. Mleko roztrzep na jednolitą masę dodaj cukier zwykły i waniliowy oraz rozpuszczoną żelatynę, wszystko dokładnie wymieszaj,
3. Podziel na porcje i odłóż do schłodzenia, udekoruj,
 |

|  |
| --- |
| **Chłodnik ( 3 porcje)** |
| **Surowiec** | **Sposób wykonania** |
| Kefir- 500 mlOgórek świeży (szklarniowy)- 0, 5 szt.Buraki- 75 g, lub koncentrat buraczany do koloru,Rzodkiewki- pół pęczkaKoperek- pół pęczkaSzczypiorek- 30 gJaja- 2 szt. ( ugotowane na twardo)Sok z cytryny do smakuCukier do smakuSól, pieprz do smaku | 1. Buraki umyć, ugotować w skórce, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
2. Koperek, szczypiorek umyj i drobno posiekaj.
3. Jajko ugotuj na twardo, ostudź i pokrój na cząstki.
4. Ogórki i rzodkiewki umyte i obrane pokrój w drobną kostkę.
5. Do kefiru dodaj koncentrat buraczany lub buraki, ogórek, szczypiorek, rzodkiewkę i koperek, wymieszaj, dopraw do smaku, zostaw do schłodzenia w lodówce;
6. Podziel na porcje i udekoruj cząstkami jajka.
 |

|  |
| --- |
| **Koktajl owocowy ( 3 porcje)** |
| **Surowiec** | **Sposób wykonania** |
| Jogurt naturalny- 600 mlOwoce świeże lub mrożone ( banany, truskawki, maliny)-200 gCukier- 15 g | 1. Owoce mrożone rozmrozić, świeże poddać obróbce wstępnej.
2. Do jogurtu dodać owoce i cukier, zmiksować.
 |
|  | Podawać w wysokich szklankach, schłodzony, udekorowany owocami. Wielkość porcji- 200 ml. |