

KOMENTOVANÝ JÍDELNÍČEK

Milí strávníci,

tento týden se děti dozví zajímavosti o kontinentu Afrika. Chuť pokrmů je pro Evropana nezvyklá, základem stravy je skopové maso, luštěniny, zelenina a to vše ochucené směsí nejrůznějších koření.

Tak i my jsme do našeho jídelníčku zařadili některé suroviny pro tuto oblast typické.

- Drůbeží polévka s kuskusem. Hustá polévka s masem, zeleninou a obilovinou.
 - Kakaovobanánový moučník. Banány i kakao - právě tyto suroviny musí k nám urazit tuto dlouhou cest, abychom si na nich mohli pochutnat.
 - Tzaziky, bude novinka. Čerstvé okurky nastrouhané na jemno, smícháme s bílým jogurtem , čerstvým koprem s trochou soli a česneku.
 - Do kuřecí směsi přidáme čerstvý zázvor, ten dá jídlu nádech dalekých krajů.
- Tak i basmati rýže, kterou použijeme je charakteristická svými dlouhými, štíhlými zrny, nerozvaňuje se, je snadno a rychle stravitelná.

-Mrkvový salát ozvláštněný rozinkami. Hrozny vysušené na slunci nebo s využitím potravinářské sušičky.

Rozinky jsou výživné a poskytují hodně energie.

Naším strávníkům přejeme dobrou chuť!!

