

PROJEKT ZDRAVA ŠOLA

V četrtek, 29. 9. 2016, smo se odločili, da v domu pripravimo **zdravo večerjo – pečeno proseno kašo z jabolki**. Irena in Mirjan sta bila glavna kuharja, ki sta sledila predloženemu receptu...

Vrečko (500g) prosene kaše skuhamo v 2 litrih mleka z žličko soli. V času, ko se kaša kuha in nato ohlaja, operemo pet večjih jabolk, jih olupimo in naribamo. V ohlajeno kuhano kašo nato vmešamo jabolka, cimet, malo medu in dve jajci. Zmes preložimo v pomaščen pekač in na 180 stopinjah zapečemo v pečici. Ko nas začne dražiti vonj pečenja v pečici, je jed gotova. Ker prosena kaša ne vsebuje glutena, jo lahko jedo tudi tisti, ki so na brezglutenski dieti.

Ob pripravi prosene kaše smo se pogovarjali o tem, da so jo včasih pogosteje jedli, da so jo skuhali le na vodi in za boljši okus dodali suhe slive ali hruške. Babice pa bi gotovo poznale še več receptov s proseno kašo. Če si pogledate slike, boste lahko opazili, da je šla nekaterim zelo v slast.



Irena in Mirjan pri delu.



Še vedno na delu.



V pričakovanju...



Hvaležni jedci.



