

Srdečně Vás zveme na společné lednové vaření
s Martinou Hořejší v Domečku

ZIMNÍ OBĚDOVÉ MENU

středa 28. ledna
od 10:00 do 12:00

Inspiraci pro lednové vaření jsme hledali v surovinách, které jsou snadno dostupné v zimě, protože díky své přirozené trvanlivosti vydrží ve Vaší chladné spižírně nebo lednici celou zimu. Vybírali jsme ze surovin, které rostou v místě, kde žijeme, nepřevážejí se stovky a tisíce kilometrů a nemusí se chemicky ošetřovat. Už naše prababičky v zimě připravovaly tepelně upravená jídla, která pomáhala udržet v organismu pocit tepla. Vařily luštěninové a zeleninové polévky, ovesné nebo obilné kaše a maso připravovaly dušené nebo pečené.

My si společně připravíme a následně i sníme vydatnou polévku, dva druhy salátů s domácí vekou a dezert. Chybět nebude domácí bylinkový čaj.

KAPUSTOVÝ HRNEC - vydatná zimní polévka ze tří základních surovin (hlávková kapusta, brambory a kuřecí maso).

LISTOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU, HRUŠKOU A OŘECHY a **SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S JABLKY**. Hlavní surovinou je červená řepa. Místní zelenina, která je legračně levná a dostupná celou zimu v dobré kvalitě. K salátům ochutnáte domácí veku, poctivě upečenou z mouky, olivového oleje a kvasnic bez přidání Éček a konzervantů, jejíž přípravu Vám také ukážeme.

Sladkou tečkou našeho lednového vaření bude dezert v podobě **MLÉČNÉ RÝŽE S TEPLOU ŠVESTKOVOU KLEVELOU**.

DOMEČEK 
klub pro rodiče a děti

Klub pro rodiče a děti –
Domeček je přátelské
místo pro celou rodinu.
Slouží k setkávání
a aktivnímu trávení
volného času rodičů
s dětmi.

Nabízíme výtvarné,
vzdělávací a sportovní
aktivity. Pokud si
z programu nevyberete,
můžete si jen hrát
v prostorné a bezpečně
vybavené herně.

Najdete nás v budově
lánské sokolovny na adrese
Masarykovo náměstí 217,
270 61 Lány.

www.naselany.cz