

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY przepisu do książki kucharskiej **Gdańskich Dni Sąsiadów**
(należy odesłać na adres ksiazka@dnisasiadow.pl lub dostarczyć do Instytutu Kultury Miejskiej)

Imię i nazwisko:

Katarzyna Kowalska

Adres korespondencyjny:

ul. Gdańska 1/1
80-830 Gdańsk

Adres e-mail:

adres@gmail.com

Telefon:

111 222 333

Rok i miejsce wydarzenia, w którym uczestniczyłeś/-aś w ramach Gdańskich Dni Sąsiadów 2009 - 2015:

2014, Podwieczorek sąsiedzki w IKM

Czy wyrażasz zgodę na udział w sesji zdjęciowej na potrzeby ilustracji do książki? Wpisz „TAK” lub „NIE”:

TAK

Inspirowałem/-am się przepisem pochodzącym z (wpisz jeśli dotyczy):

Kategoria potrawy (wpisz „TAK” w odpowiednim polu):

przystawki | sałatki | zupy:

dania główne | dania na grilla:

desery: TAK

napoje:

przetwory:

Charakterystyka potrawy (wpisz „TAK” w odpowiednich polach):

mięsna (dotyczy również ryb):

wegetariańska: TAK

wegańska: TAK

bezglutenowa:

z możliwością użycia zamienników dla powyższych diet (wymień w przepisie):

Nazwa potrawy:

Muffiny waniliowo-malinowe z truskawkową posypką

Stopień trudności (wpisz „TAK” w odpowiednim polu):

łatwy: TAK

średni:

trudny:

Czas przygotowania:

Ok. 45 min. (bez studzenia)

Liczba porcji na dany przepis:

10 sztuk

Składniki potrawy (gramy/litry podawać w przełożeniu na łyżki/szklanki [przy założeniu, że 1 szklanka = 250 ml, a 1 łyżka stołowa = 15 ml = 10 g]; uwzględnić zamienniki jeśli dotyczą):

NA CIASTO:

- 1,5 szkl. mąki pszennej,
- ½ szkl. cukru,
- 1 łyżka proszku do pieczenia,
- ½ łyżki soli,
- 2/3 szkl. mleka sojowego waniliowego,
- 1/3 szkl. wody mineralnej lekko gazowanej,
- 6 łyżek oleju (np. z pestek winogron),
- 1 łyżka octu,
- 2 łyżki rumu,
- 1 łyżeczka aromatu migdałowego,
- 2 szkl. świeżych malin

NA POLEWĘ:

- 1 szkl. cukru pudru,
- ok. 4 łyżek gorącej wody,
- 1 opakowanie chipsów truskawkowych (5 liofilizowanych truskawek)

Wykonanie potrawy:

Nastawić piekarnik na ok. 175 st. C. Przygotować 10 papierowych papilotek i wsadzić je do specjalnej formy metalowej na muffinki.

Presiać mąkę z cukrem, dodać proszek do pieczenia oraz sól i dokładnie wymieszać. Następnie do suchych składników dodać mokre - mleko, wodę, olej, rum, ocet, aromat. Wymieszać całość aż do uzyskania jednolitej, lekko lejącej konsystencji. Na koniec wsypać maliny i delikatnie wymieszać z ciastem.

Ciasto wlewać do ¾ wysokości papilotek. Wstawić do piekarnika i piec ok. 30 minut. Wyjąć muffiny z formy i pozostawić w papilotkach do całkowitego wystygnięcia.

Truskawki liofilizowane zmiksować na proszek w młynku do kawy. Do małego rondla wsypać cukier puder i dodać gorącą wodę. Energicznie mieszać ubijaczką do białek aż do uzyskania jednolitego, gęstego lukru. Polukrować muffiny i posypać truskawkowym proszkiem zanim lukier zastygnie. Gotowe, smacznego!

Wskazówki, dobre rady do wykonania potrawy (wpisz jeśli chcesz):

Każdy piekarnik piecze trochę inaczej, więc aby być pewnym, że muffinki już się upiekły, można skorzystać z drewnianej wykałaczki. Zglądamy do piekarnika, wbijamy wykałaczkę w środek ciasta, wyciągamy. Jeśli do wykałaczki przykleiło się ciasto to znak, że muffinki jeszcze trochę muszą się popiec.

Historia potrawy (wpisz jeśli chcesz):

Mój popisowy deser wegański to muffiny czekoladowe, ale ponieważ wszyscy już je znają, postanowiłam na bazie podobnych składników, zrobić coś nowego, z wykorzystaniem letnich owoców. Pomysł na truskawkowy pył wpadł mi do głowy w sklepie, jak przechodziłam obok półki ze zdrową żywnością – były tam chipsy z suszonych owoców i warzyw. Gdy zobaczyłam suszone truskawki, wiedziałam już co z nimi zrobić :)

UWAGA:

1. Jeśli jesteś niepełnoletni/-a, do formularza musisz dołączyć zgodę rodziców/opiekunów prawnych na Twój udział w projekcie.
2. Jeśli do formularza załączasz zdjęcia potrawy, nie mogą one przekraczać 6 MB łącznie. Należy również podać imię i nazwisko autora/-ki fotografii.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz.U. z 2014 r. poz. 1182) w zakresie niezbędnym do realizacji projektu, ogłoszenia wyników naboru przepisów oraz komunikowania projektu w mediach.

Katarzyna Kowalska

Podpis