



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,

Проект BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021 г. "Моите успехи са и наши успехи" по процедура за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ чрез водено от общностите местно развитие BG05M2OP001-3.24 МИГ Луковит-Роман „Подобряване достъпа до училищно образование и намаляване на процента на учениците от маргинализирани групи, преждевременно напуснали училище



"Нашите храни"

Над тази брошура работиха учениците и родителите от клуб „Пътешественик“, „Мода“ и „Родители“, с ръководителите на клубовете: г-жа Виолета Георгиева, г-жа Ивалинка Николова и г-н Венцислав Манолов с координаторите: г-жа Добринка Христова, г-жа Цецка Нейкова и г-жа Стефка Стоянова.

За да представим рецепти на традиционните храни от региона, ние разпитвахме и опитвахме заедно баби, дядовци, лели, чичовци..... Искаме да им благодарим и се надяваме в бъдеще отново да сме заедно за да споделяме познание и интереси.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,

Рецепта 1. Предоставена ни от Рени Александрова Руменова

„Бял мъж“

Продукти:

1 кг. съвсем прясно несолено сирене (може да го направите и с по-малко), 3-4 равни лъжици брашно, 3-4 лъжици захар.

Начин на приготвяне:

Пряското неосолявано сирене се натрошава в тиган. Слага се на котлона и се загрева при непрекъснато бъркане до стопяване (не бива да загаря) и се добавя брашното.

Бъркането продължава около 3-4 минути, за да може брашното да се изпече. Добавя се захарта, разбърква се още минута-две и се отстранява от котлона. Насипва се в купички и се оставя да се охлади напълно. Десертът бял мъж се поднася напълно студен. Хубавият и приготвен както трябва десерт трябва да има зърниста структура, а не да бъде на конци.



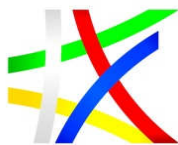
Рецепта № 2. Предоставена ни от Анастасия Атанасова Дукова

„Боб с наденица“

В тенджера с вода се слага половин кг боб, като първата вода се изхвърля. Нарязва се 1 глава кромид, 2 стръка зелен кромид, 1 картоф и се слага на котлона да ври. Добавят се 2 супени лъжици сухи зеленчуци и червен пипер. Като се свари боба се прибавя 2 супени лъжици доматиен сос. Запържват се 2 парчета наденица с 4 супени лъжици олио. В купичка се изваждат сварени зърна от боба, намачкват се и се изсипват пак в боба за сгъстяване. Готовият боб се подправя с мерудия и сол на вкус .



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,



Рецепта №3 Предоставена ни от Еминка Джемалова Алиджова

Вита баница с праз и кайма.

Продукти - 1 пакет кори за баница.

За плънката – 800 гр. кайма 2 средни глави праз.

За заливката - 2 яйца, 200гр. кашкавал, 100гр. масло, 100мл. газирана вода, щипка сол и магданоз.

Начин на приготвяне:

Най-напред си приготвя плънката. Нарязва се прера и се запържва. Към него се прибавя омесената на вкус кайма и се пържи, докато стане на трохи. Взема се 1 лист от корите и леко се намазва с масло. Върху него се слага още един лист и той се намазва с масло. На тясната страна се слага от изстиналата плънка. Навиват се двете кори на руло, а след това на охлюв. Подрежда се в намазана с масло тавичка. След като се направят и другите кори се залива със заливката. Разбиват се яйцата, прибавя се останалото разтопено масло, газираната вода и подправките. Добавят се настъргания кашкавал, разбърква се с тази смес се заливат приготвените кори. Пече се в предварително загрята фурна.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,



Рецепта 4 Предоставена ни от Петя Блажева Радославова

„Просеник“

Необходими продукти:

240 грама царевично брашно

150 грама бяло брашно

2 яйца

400 грама кисело мляко

130 мл. слънчогледово олио

220 грама сирене

1 чаена лъжичка сол

1 чаена лъжичка сода за хляб

Начин на приготвяне:

Към киселото мляко се прибавя содата за хляб да шупне. Изсипе ва се в голяма купа. Прибавят се яйцата и солта. Слага се олиото и отново се разбърква. Смесват се в отделен съд двата вида брашна. След това се прибавят към горните продукти. Разбърква се до еднородна смес.

Сиренето се натрошава, добавя се и пак се разбърква. Получената смес се изсипва в тава с диаметър на дъното 27 сантиметра, което преди това се застила дъното на тавата с незалепваща хартия за печене.

Изпича се на 180 градуса в предварително загрята фурна. Не се препича!

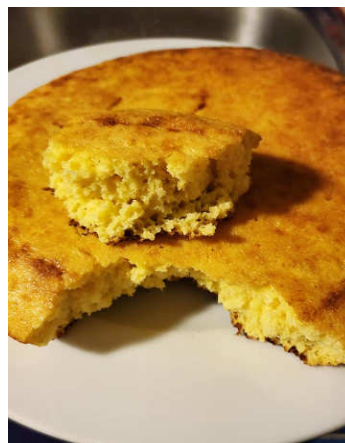


ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,



Рецепта № 5 Представена от Зюре Сергеева Асенова

„Картофена супа“

Необходими продукти:

6-7 картофа, 2 моркова, 1 връзка зелен лук, около 100 милилитра доматино пюре, 2-3 стръка магданоз, шепа фиде, около 50 милилитра олио, 2 яйца, половин чаена чаша кисело мляко, сол на вкус, 2-3 литра гореща вода.

Начин на приготвяне:

Почистваме, измиваме и нарязваме лука на ситно, картофите и морковите на малки кубчета. Изсипваме ги в подходяща тенджера, заливаме ги с горещата вода. Варим заедно с мазнината. Когато картофите са почти готови, добавяме доматино пюре, след което добавяме фидето, добавяме сол на вкус. Чорбата подправяме с разбитите яйца разбъркани в киселото мляко.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



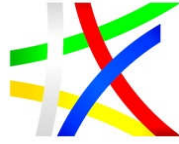
ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,

Рецепта № 6 представена от Манеза Антонова Миткова

„Зелен Фасул“

Необходими продукти:

лук, моркови, червена чушка, чесън, зелен фасул-1кг. , домати, магданоз, джоджен, сол, олио, червен пипер, брашно.

Начин на приготвяне:

Запържих 2 глави лук, 2 моркова, 3 картофа, 1 червена чушка и 4-5 скилидки чесън. Добавих към останалите зеленчуци и 1 плик зелен фасул(домашен от фризера), супена лъжица червен пипер. Добавих около 1литър вода, оставих на слаб котлон да се варят зеленчуците до готовност. Добавих домати. Разбих с малко вода 2 супени лъжици брашно и добавих. Подправих с магданоз, джоджен, черен пипер и малко сол.





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект "Моите успехи са и наши успехи" - ефективно участие в образователния процес на маргинализирани групи със специален фокус - роми, чрез иновативни форми за качествено образование и устойчиво социално включване, договор BG05M2OP001-3.024-0003 от 29.06.2021г,

Рецепта №7 представена от Миглена Георгиева Андреева

„Пресни картофи на фурна“

Необходими продукти

1кг. пресни картопки, масло 100 грама, сол, червен пипер, джоджен, розмарин и копър.

Начин на приготвяне: Измивам добре картофите, разделям на две, поставям ги в тавичка, маслото, подправките, сипвам и малко вода. Печем на 200 градуса за 30 минути.

