

ΕΡΕΥΝΑ ΛΑΡΙΘΑΣ

Εργαστήριο Αυτόνομης Διαβίωσης

Επίκαι: Δύτου Δυτ.

Ζαβούρα Ν.

Πετράκη Ι.

Μαθήματα: Ένα υγιεινό γεύμα
(Μανιτάρια με πλιγούρι).

Στόχος: Να γευθούν οι μαθητές ένα διαφορετικό υγιεινό πιάτο και να διασκεδάσουν δημιουργώντας το.

Υλικά: Πλιγούρι - Μανιτάρια - κρεμμύδι - κνόκρο-
ποματίνια - χυκιά παπρική - αλάτι -
πιπέρι - λάδι.

Βήμα 1^ο: Βάζουμε το πλιγούρι για 1 ώρα σε ένα βάζο γεμάτο με νερό να φουσκώσει και καθαρίζουμε τα μανιτάρια.

Βήμα 2^ο: Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και το κνόκρο και βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα να καψει.

Βήμα 3^ο: Σωτάρουμε το κρεμμύδι, το κνόκρο, τα μανιτάρια και την παπρική και όταν μαλακώσουν προσθέτουμε και το πλιγούρι με το νερό και ανακατεύουμε. (Ζητάμε βοήθεια νερού από το πλιγούρι).

Βήμα 4^ο: Προσθέτουμε τα ποματίνια, αλάτι και πιπέρι και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μισό και τα μαγειρεύουμε μέχρι να "πίουν" όλα τα υγρά.

Βήμα 5^ο: Σερβίρουμε και ΚΑΛΗ ΜΑΣ ΟΡΕΞΗ!!





