

BESZÁMOLÓ

GASTRO-NAP

IDŐPONT: 2018. október 19.

HELYSZÍN: Hódmezővásárhelyi SZC Corvin Mátyás Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája

A Corvin Mátyás Szakközépiskola tankonyháján tettünk látogatást, ahol betekintést nyerhettünk a kulisszák mögé. Megismertük a konyhai higiénés előírásokat, s lehetőségünk nyílt a pogácsa és almás zabkeksz elkészítését megtanulni, a különböző alapanyagokkal, fűszerekkel megismerkedni. A közös munka során fontos gyakorlati ismereteket is szerezhettek a tanulók például tészta összeállítása, nyújtása, derelyevágó használata, sütő beállítása, sütési idő.

Reméljük, hogy a tanulók a megszerzett gyakorlati ismereteiket otthon a családjuk körében is alkalmazzák és törekednek majd az egészséges alapanyagok használatára is. A tankonyha látogatáson résztvevő diákok között többen is szeretnének majd a Corvinba tovább tanulni így nekik különösen hasznos volt a látogatás, hiszen így betekintheztek a tankonyhai munkába.

Zabpelyhes-almás keksz

Hozzávalók / 4 adag

- 100 g zabpehely (1 bögre)
- 100 g zabpehelyliszt (1 bögre)
- 3 nagy db alma
- 1 db tojás
- 1 kk sütőpor (vagy szódabikarbóna)
- 1 ek méz (elhagyható, ízlés szerint)

Elkészítés

Az almákat megmossuk, meghámozzuk és belereszeljük egy tálba.

Beleütünk egy tojást, majd hozzáadjuk a zabpelyhet és a zabpehely lisztet, és fakanállal az egészet alaposan elkeverjük.

Ha nem elég édes az alma, ízlés szerint édesíthetjük. Szórhatunk bele fahéjat, aszalt gyümölcsöket, csokidarabot, mogyorót, diót; reszelhetünk bele narancshéjat stb.

Egy sütőpapírral bélelt gáztepsibe kb. 1 evőkanálnyi kupacokat kanalazunk, ezeket picit lelapítjuk.

Előmelegített sütőben 180 fokon 20 perc alatt készre sütjük a korongokat.

Parmezámos krumplis keksz

Hozzávalók:

6 dkg vaj

15 dkg burgonyapüré

4 dkg reszelt parmezán sajt

13 dkg tönkölybúzáliszt

1 tk. bazsalikom

1 tk. oregánó

1 tk. (négy színű) bors

2 tk. só

Elkészítés:

Gyúrd össze az összes hozzávalót robotgépben, majd csomagold fóliába és tedd a hűtőbe pihenni fél órára. Oszd a tésztát két részre, nyújtsd ki őket kb. 2 milliméter vékonyra, majd a sodrófa segítségével (erre tekerd fel) fektesd a lapokat egymásra sütőpapírral bélelt tepsiben. Szeleteld fel derelyevágóval, majd mehet a 180 fokos sütőbe, ahol kb. 10 perc alatt megsül.