

Jak trening budżetowy to pełna profeska. Znale Państwu p. Asia oraz p. Monika w ramach treningu budżetowego udały się do sklepu aby przećwiczyć nabyte przez siebie umiejętności. Panie miały za zadanie kupienie zdrowego drugiego śniadania za określona kwotę. Poszło naprawdę dobrze! Panie postawiły na: serek wiejski, wodę, banany i kabanosy. Tak więc należą się tym Paniom wirtualne brawa za wysiłek i energię jaki wkładają w swój rozwój



Redakcja Partnerzy

Curry od pani Doroty

Oto dania, jakie powstały z zielonej dostawy warzyw, której produkty odkrywaliście dwa tygodnie temu - warzywno curry, kiszonki, bulion warzywny, omlet i placki z kiszonką gruzińską. Prawda, że malowniczo wyglądają?

Curry to jedno z najpopularniejszych dań kuchni indyjskiej. Chętnie przygotowuje się w restauracjach i domach na całym świecie. Curry to również przyprawa. Zamiast kupować gotową w sklepie możecie ją przygotować w domu - będzie taniej i smaczniej. Poniżej przepis na domową mieszankę curry - ilość i rodzaj składników są orientacyjne.



Składniki na przyprawę curry: 3 łyżki mielonej słodkiej papryki, 1 łyżka mielonej ostrej papryki, 1 łyżka mielonej kolendry, 1 łyżka mielonej kurkumy, 2 łyżeczki mielonej gorczycy, 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego, 1 łyżeczka mielonego kardamonu, 1/2 łyżeczki mielonych goździków, 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

Wszystko razem mieszamy i przechowujemy w słoiku. Dodajemy do dań warzywnych lub mięsnych. Pochwalcie się w komentarzu jeśli samodzielnie skomponujecie swoją przyprawę curry lub ugotujecie danie curry. Powodzenia!

Redakcja PARTNERZY

Każda przekazana kwota przyczyni się do aktywnego działania na rzecz osób wykluczonych.



Bank Pekao SA
77 1240 6074
1111 0010 3072
2313
Dziękujemy!

Przeznacz 1% podatku



MOŻESZ POMÓC przekazując darowiznę na rzecz Stowarzyszenia Otwarte Drzwi. Dzięki temu

przyczynisz się do zmniejszania ubóstwa i wykluczenia społecznego, a twoje poczucie bycia **dobrym człowiekiem**, nie obojętne na krzywdę i niesprawiedliwość wzrośnie. Po za tym **masz pewność** że przekazane środki i dobra, **zostaną adekwatnie i prawidłowo zagospodarowane**. Darowiznę Stowarzyszeniu Otwarte Drzwi może przekazywać zarówno osoba fizyczna, jak i prawna. Jej przedmiotem mogą być pieniądze, nieruchomości i dobra ruchome. **Darowizna jest ważna** jeśli jest przekazana na konto Stowarzyszenia. W przypadku nieruchomości potwierdzona umową notarialną, w przypadku dóbr ruchomych umową darowizny. **Skieruj 1% na realizację zadań statutowych Stowarzyszenia Otwarte Drzwi**. Dzięki temu **wsparcie otrzymają dzieci, młodzież, osoby niepełnosprawne, bezdomne i wykluczone**. Zapraszamy do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl

Kierownik Ośrodka:
Agnieszka Więcek
a.wiecek@otwartedrzwi.pl
Al. Prymasa Tysiąclecia 145/149
01-424 Warszawa



Redakcja Partnerzy

Dzień dobry kochani, mamy dla was ćwiczenie na rozruszanie uważności i waszych palców W ramach zajęć komputerowych dziś ćwiczymy szybkie pisanie - w formie wyzwania. Macie ograniczony czas na przepisanie tekstu - można wybrać 3 warianty 10 minut, 5 minut lub dla odważnych 1 minuta. Sprawdźcie jakie jest wasze tempo uderzeń w klawiaturę na minutę, ile błędów popełnicie podczas przepisywania, jak szybko i ile uda wam się przepisać.

Przy okazji dowiecie się ciekawostek o rynku ekonomicznym Dajcie znać co sprawia wam największą trudność? Jaki jest wasz najlepszy wynik

Mój to 264 ud/ min i 3 błędy :D;p

Pozdrawiam. Pani Ewelina

<https://klawiaturowe-wyzwanie.pl/>



Redakcja: Partnerzy

- 500 g mięsa wieprzowego (np. karkówki)
- 200 g kiełbasy
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 3 szklanki bulionu lub wody
- 30 g suszonych borowików
- 2 łyżki powideł śliwkowych lub kilka suszonych śliwek
- 1 jabłko (np. reneta lub antonówka) - opcjonalnie
- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła



Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na oleju w dużym garnku. Dodać mięso i dokładnie je obsmażyć. Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut.

Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidła śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać.

Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut.

Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy.

Makę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści.

Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Położyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

Źródło Kwestia Smaku

Maanam grał z wielkim powodzeniem wiele koncertów zagranicznych, szczególnie w halach i klubach w Niemczech i Holandii. Doczekał się tam nawet swoich fan-clubów. W odpowiedzi na taki odzew w październiku tego samego roku ukazała się tam koncertowa płyta *Totalski No Problem-ski*, zawierająca głównie anglojęzyczne wersje największych hitów ze wszystkich trzech płyt zespołu.

Redakcja Partnerzy

Redakcja Partnerzy



Więcej informacji i aktualności znajdą Państwo na stronie www.partnerzy.otwartedrzwi.pl
oraz na www.facebook.com/OsrodekPartnerzy/