***Jáhly a pohanka - láska na první lžičku***

*Milujeme jáhly a pohanku a mlsně o nich dokážeme mluvit hodiny. Během tříhodinového kurzu vám prozradíme pár fíglů, abyste si je zamilovali i vy společně s celou rodinou. Naše roční dcerka Emilka nedá bez jáhel ani ránu, takže vám můžeme prozradit pár triků, jak z nich udělat největší pochoutku na světě i pro ty nejmenší. Třeba to klapne i u vás:-)*

*A protože nesneseme představu, že naše povídání přehluší kručení břicha, tak připravíme "degustační menu"! Těšte se na: Nepečený jáhelník, Pohankový mls, Zeleninové jáhloto, Zelné pohankové krekry a Jáhlové placičky s rukolou... A budou to takové dobroty, že se vám budou dělat boule za ušima! Mňam!*

*Kdy: v sobotu*

*​ 4.11​* *2017, od 10.00 do 13.00*

*Kde: Středisko volného času, Jitřní 2283, Černošice*

*Cena: 600Kč/osoba*

*Co vás tedy čeká:
Jídlo!!! Debužírování. A taky popovídání si o jáhlách a pohance a vůbec jídle ze všech stran. Jíst zdravě je úplně normální, ale v dnešní době je potřeba znát pár fíglů: kde nakoupit a jak si jídlo připravit. Chcete to trochu času v kuchyni a pak znát správné recepty. A taky zjistíte, že to není ani zas tak drahé .Vaříme hlavně ze základních potravin, nejlépe lokálních.
V tomto kurzu se zaměříme na jáhly a pohanku - nasladko i naslano. Ochutnáte několik našich oblíbených a prověřených pokrmů. Navíc vám řekneme vše, co o jáhlách a pohance víme a proč byste jim vůbec měli udělat čestné místo ve spíži. No a samozřejmě zodpovíme všechny vaše otázky nebo se o to alespoň pokusíme...
Navíc si popovídáme i o použitých potravinách: opravdická sójovka Shoyu, semínka a oříšky, bylinky, slazení ovocem, ... věříme, že to pro vás bude skvělá inspirace pro zahájení nové éry ve vaší kuchyni :-) Rodina vás bude milovat!

Menu:
Nepečený jáhelník "osvěžující dezert, který vás nabije energií"
Zeleninové jáhloto "kořenová zelenina chuťově potěší"
Jáhlové placičky s rukolou "křupavé a okouzlující"
Zelné pohankové placičky "kořeněné krekry"
Čokoládový pohankový mls! "krémová slast

Sebou si přineste:
Jak říká klasik: "Dobrou náladu." My vše ostatní zajistíme.

Sebou si odnesete:
Všechny recepty, abyste mohli doma ihned začít vařit. A mnohoinformací a inspirace.

K zakoupení na místě budou také vybrané ingredience za velice příznivou cenu. Hrnce neprodáváme!

Kromě bohatého občerstvení, který hravě nahradí sobotní oběd u babičky, budeme podávat také kohoutkovku s citrónem i bez, čaje, kávu - to je prostě samozřejmost...*

*Přihlášky a jakékoliv otázky posílejte na:* *info@nasekase.cz*

*Těšíme se na vás!*

*Jana B*

*​orozidu​*

*a David Boroizidis*

[*www.nasekase.cz*](http://www.nasekase.cz)

[*https://www.facebook.com/NaseKase*](https://www.facebook.com/NaseKase)