

БРОЙ 17 | ЮЛИ 2022

НА ФОКУС



Месечен бюлетин за TRACEUS, съфинансиран по програма Еразъм+ на ЕС



Новини за проект TRACEUS

Първите впечатления, които получаваме от участниците в обучителните модули, са много окуражаващи по отношение на това как те преживяват първоначалното си пътуване в онлайн платформата. Както споделиха с нас, въпреки че някои от тях нямат предишни познания и опит, те са много развълнувани не само от възможността да експериментират и да придобият нови дигитални умения, но и да се докоснат до различни култури и традиции на други европейски страни.

За да постигнат планираните цели и да привлекат и нови хора за участие в проектните дейности, партньорите в проекта организират различни събития във всяка страна. Партньорите се стремят да постигнат по-дългосрочна цел, като наблегнат на активното участие на възрастните хора и мигрантите. Очакваме с нетърпение да видим видеоклиповете, които участниците от различните държави започнаха да разработват и избраните от тях рецепти.

Очаквайте подробности в нашите социални канали [Instagram](#) и [Facebook](#)!

КОЛОКАСИ

Този зеленчук, който идва от Югоизточна Азия и Малайзия, расте и в Кипър като разновидност на *Colocasia Esculanta*. Не бива да ядете колокаси в суров вид, тъй като води до подуване и дразнене на устата, гърлото и езика, което понякога е смъртоносно. Безопасен е след правилна термична обработка. Тъй като е плътен и засищаш зеленчук, той е доста популярен на остров Кипър, особено през зимата. Зеленчукът се нарязва на ситно и се задушавя в доматен сос с лук, билки и пиле. Някои хора предпочитат да го комбинират със свинско, вместо с пилешко месо.



КАК ДА СГОТВИМ КОЛОКАСИ

за 5 порции



ПРОДУКТИ

- 3 луковичи Колокаси, около 2,5 кг.
- 2 с. л. доматено пюре, разредени с 300 мл. доматен сок
- 2 по-големи глави лук, разрязан наполовина и нарязан на тънки филийки
- 3 чаши листа от целина, нарязани на едро
- 80 мл. зехтин
- лимонов сок
- вода
- 1 ½ ч. л. сол
- 1 ч. л. прясно смлян черен пипер

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Обелете луковичите колокаси
- Започнете от горната част на луковичата, като поставите ножа отстрани и го завъртите, за да начупите кората на малки парченца с размера на кестен.
- Изсипете зехтина в голяма тенджерка и включете на средна температура. Изчакайте около минута да се сгорещи, преди да добавите лука. Задушете лука за около 4 минути, след което добавете колокасите, листата от целина и разредената доматена паста. Гответе още 5 минути, после добавете вода, колкото да покрие колокасите. Оставете да заври, след което намалете на слаб огън за 30 минути.
- Сложете лимоновия сок и подправете със сол и черен пипер на вкус.
- Сервирайте топло или дори студено.