KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

MATEMATYKA ZE SMAKIEM

Książka kucharska

Klasa 1

Projekt realizowany w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Spis treści

Spis treści

Nakrywanie stołu z zachowaniem zasad etykiety i kultury spożywania posiłków (do scenariusza 1). 5

Nauka krojenia i obierania owoców i warzyw z zachowaniem zasad BHP (do scenariusza 2). 7

Poznawanie smaków: słodki, kwaśny, słony, gorzki (do scenariusza 4). 9

Pieczony ziemniak (do scenariusza 5). 11

Dekorowanie gofrów (do scenariusza 6). 13

Jesienne przesyłki: Kolorowe kanapki z listy pięciu produktów (do scenariusza 7). 15

Przygotowanie surówki wielowarzywnej z surowych warzyw. Dip do surówek (do scenariusza 8). 17

Placuszki z jabłkami i wróżbami (do scenariusza 9). 19

Pieczenie kruchych ciasteczek dla Mikołaja (do scenariusza 10). 21

Wafle z powidłami w wiórkach kokosowych (do scenariusza 11). 23

Sałatka jarzynowa (do scenariusza 12). 25

Cztery potrawy na cztery pory roku (do scenariusza 13). 27

Wiosna: tarte jabłko 27

Lato: sok jabłkowy 27

Jesień: mus jabłkowy 27

Zima: pieczone jabłuszka 27

Zdrowe przekąski (do scenariusza 14). 29

Marchewkowe paluszki 29

Sałatka marchwiowo – jabłkowa 29

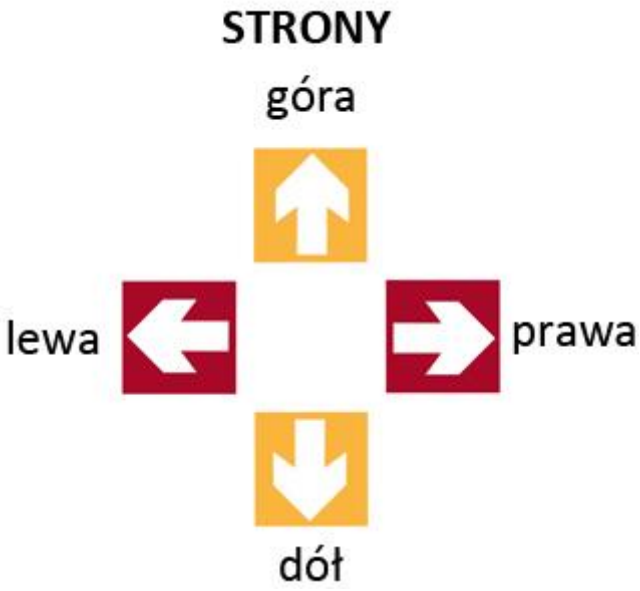
Mini racuszki (do scenariusza 15). 31

Jadalne ordery uśmiechu dla Babci i Dziadka (do scenariusza 16). 33

Królewskie naleśniki (do scenariusza 17). 35

Zegar z jajek ugotowanych, faszerowanych prostą pastą jajeczną (do scenariusza 18). 37
Sok z malin (do scenariusza 19). 39
Herbatki na zdrowie (do scenariusza 20). 41
Herbatka na zdrowie 41
Herbata miętowa na przeziębienia 41
Kolorowe serki (do scenariusza 21). 43
Jeżyki warzywne (do scenariusza 22). 45
Smaczny i zdrowy koktajl mleczno-owocowy (do scenariusza 23). 47
Owocowe ludziki (do scenariusza 24). 49
Regaty na liściach sałaty (do scenariusza 25). 51
Sałatka owocowa (do scenariusza 26). 53
Patriotyczne kanapki - na słono i słodko (do scenariusza 27). 55
Sok owocowy – jabłkowy (do scenariusza 28). 59
Koreczki (do scenariusza 29)....61
Desery z galaretek owocowych (do scenariusza 30). 63
Kompozycja owocowa – warzywna (do scenariusza 31)....65
Kostka Rubika....65
Palma na bezludnej wyspie 65
Owocowy paw....65
Stworek....65
Biedronki 65
Piramida....65
Kuchnia Europy (do scenariusza 32). 67
Sałatka grecka 67
Pizza....69
Tosty francuskie 71

Nakrywanie stołu z zachowaniem zasad etykiety i kultury spożywania posiłków (do scenariusza 1).

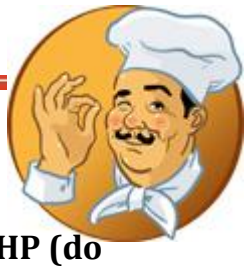


STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem



Nauka krojenia i obierania owoców i warzyw z zachowaniem zasad BHP (do scenariusza 2).

B ezpieczeństwo

H igiena

P racy

Przed pracą:

- Umyj ręce.
- Przygotuj miejsce, przy którym będziesz pracować.
- Sprawdź, czy masz potrzebne przybory kuchenne.
- Sprawdź, czy masz wszystkie składniki do wykonania potrawy.

W czasie pracy:

- Zawsze dbaj o czystość.
- Pamiętaj o bezpieczeństwie.
- Nie chodź z ostrymi narzędziami.
- Zawsze możesz poprosić o pomoc.

Na zakończenie pracy:

- Uporządkuj stanowisko pracy
- Umyj i opłucz naczynia
- Zamieć podłogę, usuń śmieci
- Umyj ręce
- Estetycznie podaj potrawę

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Poznawanie smaków: słodki, kwaśny, słony, gorzki (do scenariusza 4).

Smaki:

- słodki,
- kwaśny,
- słony,
- gorzki.

Przybory i narzędzia kuchenne:

nóż stołowy, obieraczka, deska do krojenia, talerz, serwetki

Przepis:

Obieramy owoce i warzywa ze skórek, kroimy na plastry lub słupki, układamy na talerzu (możemy tworzyć ciekawe kompozycje na talerzu np. słoneczko lub buźkę), smakujemy, określamy smak, klasyfikujemy produkty wg rodzaju smaku. Na zdrowie.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Pieczony ziemniak (do scenariusza 5).

Składniki:

świeże ziemniaki, pieprz i sól, twarożek lub śmietana

Przybory i narzędzia kuchenne:

nóż stołowy, deska do krojenia, folia aluminiowa

Przepis:

Czyste, umyte ziemniaki owijamy folią aluminiową i pieczemy na grillu lub w ognisku, po upieczeniu rozwijamy z folii i dodajemy do smaku twarożek lub śmietanę, pieprz i sól.

ZIEMNIAKI

z ogniska

z piekarnika

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Dekorowanie gofrów (do scenariusza 6).

Składniki na gofry:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jajka
- 3 łyżki cukru
- 1/2 opakowania cukru wanilinowego
- 1/2 szklanki wody mineralnej gazowanej
- 1/2 szklanki mleka
- 4 łyżki oleju

Przybory i narzędzia kuchenne:

gofrownica w kształcie serc, szpryce do dekoracji, mikser

Przepis:

Sposób wykonania (rodzice i n-l kierują wykonaniem ciasta oraz zajmują się pieczeniem gofrów).

Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywno z połową cukru, żółtka utrzeć z resztą cukru i cukrem wanilinowym do białości, następnie dodać wodę mineralną, mleko, olej i zmiksować, dodać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia, również zmiksować, na koniec dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać.

Rozgrzać gofrownicę, przed pierwszym pieczeniem posmarować olejem, nałożyć porcję ciasta i piec (czas uzależniony indywidualnie od posiadanej gofrownicy) na złoty kolor.

Podawać z ulubionymi dodatkami np. owoce, ale układanych symetrycznie lub ozdabianych bitą śmietaną ze szprycy również symetrycznie.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Jesienne przesyłki: Kolorowe kanapki z listy pięciu produktów (do scenariusza 7).

Przybory i narzędzia kuchenne:

nóż i talerz

Składniki:

kromka chleba, masło, plaster: sera żółtego, wędliny, pomidora

Przepis:

Wyjmij talerz i połóż go na stole, a na nim:

1. Kromkę chleba.
2. Posmaruj masłem.
3. Połóż wędlinę.
4. Połóż plasterek sera.
5. Połóż plaster pomidora

Kanapka-przesyłka gotowa dla kolegi lub koleżanki!

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Przygotowanie surówki wielowarzywnej z surowych warzyw. Dip do surówek (do scenariusza 8).

Składniki:

do surówki: kapusta, marchew, ogórek kiszony, kolorowe papryki

dip do surówek : oliwa z oliwek, odrobina octu, zioła, jogurt naturalny z czosnkiem

Przybory i narzędzia kuchenne:

- szatkownica,
- maszyna z elementami szatkowania - malakser,
- talerz,
- sztućce.

Przepis:

Pokrój za pomocą maszynki do krojenia, szatkownicy warzywa; przełóż do jednej miski. Wymieszaj.

Przygotuj dip (sos):

1. Oliwa z oliwek, odrobina octu lub soku z cytryny, zioła, sól, pieprz. Wymieszaj.
albo
2. Jogurt naturalny, sól, czosnek. Wymieszaj.

Dopraw surówkę wybranym sosem.

Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Placuszki z jabłkami i wróżbami (do scenariusza 9).

Przybory i narzędzia kuchenne:

talerz, sztućce, miseczka , robot kuchenny, produkty spożywcze.

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka,
- 1 szklanka wody (lekko gazowana),
- 2 jajka,
- 2 szklanki mąki,
- szczypta soli,
- łyżeczka cukru waniliowego – na 8 do 10 naleśników.

Przepis:

Obierz jabłka ze skórki. Ostrożnie posługuj się nożem. Pokrój jabłka w plastry.

Odmierz ilości produktów zgodnie z listą składników. Mąkę, mleko, jaja, cukier waniliowy , proszek do pieczenia. To wszystko wrzuć do miski i miksuj. Ciasto ma być gęste, ale nadal lejące.

Zanurz plastry jabłka w ciście naleśnikowym i układaj ostrożnie na gorący tłuszcz.

Smaż z obydwu stron, aż będą złociste.

Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Pieczenie kruchych ciasteczek dla Mikołaja (do scenariusza 10).

Składniki:

- 25 dag mąki
- 1 jajko
- 10 dag masła
- 10 dag cukru pudru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- kilka kropel olejku waniliowego

Przepis:

Ze wszystkich składników zagnieść ciasto, rozwałkować, podsypując delikatnie mąką.

Wycinać ciasteczka, piec w piekarniku nagrzanym do 190^{o}C aż się zrumienią.

Posypać cukrem pudrem

Gotowe.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Wafle z powidłami w wiórkach kokosowych (do scenariusza 11).

Składniki:

- wafle w różnych kształtach,
- marmolada lub domowe powidła,
- czekolada,
- mleko,
- wiórki kokosowe.

Przybory i narzędzia kuchenne:

nóż, fartuszek, taca lub duża deska.

Przepis:

Rozkładamy wafle na desce lub tacy , smarujemy marmoladą lub domowymi powidłami, kroimy w kwadraty ,trójkąty i prostokąty. Zastanawiamy się jak wyciąć koło (metalowa dość ostra foremka-obręcz). Roztapiamy w rondelku czekoladę gorzką, dolewamy odrobinę mleka i mieszamy , po wystygnięciu polewamy wafle, posypujemy wiórkami i gotowe. Układamy na dużych talerzach. Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Sałatka jarzynowa (do scenariusza 12).

Składniki:

ugotowane i obrane warzywa; ziemniaki, marchewki, pory, groszek konserwowy, korzeń pietruszki, ugotowane jajka, ogórki kiszone (lub jabłko), produkty i sprzęt do wykonania majonezu (mikser, jajko – żółtka, olej, musztarda)

Przybory i narzędzia kuchenne:

Przybory: przyrząd do krojenia- rozdrabniania w kostkę lub nóż, fartuszek, deska, miska, łyżka.

Składniki do wykonania sałatki jarzynowej: ugotowane i obrane warzywa; ziemniaki, marchewki, korzeń pietruszki, por, groszek konserwowy, jajka, ogórki kiszone lub jabłko, i sprzęt do wykonania majonezu

Przepis:

Składniki sałatki kroimy w kostkę specjalnym metalowym kółkiem w krateczkę lub nożem. Dodajemy groszek konserwowy, mieszamy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, musztardą oraz dodajemy przygotowany (pod kierunkiem rodzica) majonez. Rozkładamy do misek i gotowe. Kładziemy na udekorowanym stole i wspólnie spożywamy posiłek. Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Cztery potrawy na cztery pory roku (do scenariusza 13).

Składniki:

4 jabłka, cukier, cynamon, bułeczka z masłem do musu.

Przybory i narzędzia kuchenne :

nóż, sokowirówka, piekarnik, kuchnia elektryczna, garnek, fartuszek, deska.

Przepisy:

Wiosna: tarte jabłko

Obrane 1 jabłko utrzeć na tarce – doprawić cukrem i / lub cynamonem

Lato: sok jabłkowy

Wyciskanie soku z 1 jabłka w sokowirówce.

Jesień: mus jabłkowy

Obieramy 1 jabłko na ćwiartki, wykrajamy gniazda nasienne i wrzucamy do garnka lekko posypując cukrem, dusimy pod przykryciem do uzyskania jednolitej konsystencji, dolewając wody.

Zima: pieczone jabłuszka

1 czyste całe jabłko wkładamy do piekarnika i pieczemy, po upieczeniu posypujemy lekko cynamonem, cukrem

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Zdrowe przekąski (do scenariusza 14).

Składniki:

2 marchewki, 1 jabłko, sól, cukier, sok z cytryny

Przybory i narzędzia kuchenne:

nóż, obieraczka ,tarka, fartuszek, deska.

Przepisy:

Marchewkowe paluszki

Obrać marchewkę.

Pokroić w długie, cienkie słupki.

Ułożyć w szklance i przegryzać, kiedy masz ochotę.

Sałatka marchwiowo – jabłkowa

Obrać marchewkę i jabłko.

Utrzeć na tarce 1 jabłko i 1 marchewkę.

Doprawić do smaku odrobiną cukru, soli i sokiem z cytryny.

Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Mini racuszki (do scenariusza 15).

Składniki:

- 300 g mąki
- 20 g drożdży
- 100 g masła lub margaryny
- 3 łyżki cukru
- 300 ml mleka
- 2 jajka
- 1 szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- olej do smażenia
- cukier puder – do dekoracji

Przybory i narzędzia kuchenne:

rondelek, miska, drewniana łopatka, ściereczka

Przepis:

1. Drożdże dokładnie wymieszać z łyżką cukru i poczekać aż się rozpuszczą.
2. Następnie dodać mąkę i jajka połączone z ciepłym mlekiem, resztę cukru, ostudzone rozpuszczone masło lub margarynę, cukier waniliowy i szczyptę soli.

- mąka
- cukier
- mleko
- jajka
- sól
- cukier wanilinowy

3. Przez co najmniej 10 min wyrabiać drewniana łopatką ciasto.
4. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 40 min.
5. W rondlu rozgrzać tłuszcz.
6. Łyżką wkładać partiami ciasto i smażyć po 4 min z każdej strony.
7. Gotowe posypać cukrem pudrem.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Jadalne ordery uśmiechu dla Babci i Dziadka (do scenariusza 16).

Składniki:

- 250 g mąki pszennej tortowej
- 200 g masła pokrojonego w kostkę
- 100 g cukru pudru
- szczypta soli
- 2 żółtka

Przybory i narzędzia kuchenne:

fartuszek, stolnica, wałek , foremka do wykrajania kółek, papier do pieczenia, blaszka, piekarnik.

Przepis:

1. Mąkę, cukier, sól i masło posiekać, dodać żółtka i dobrze zagnieść.
2. Uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki.
3. Po godzinie wyjąć ciasto z lodówki i podzielić na cztery części.
4. Wałkujemy nieduże kulki kruchego ciasta na cienki placek.
5. Następnie wykrajamy w placku okrągłe lub inne kształty ciastek przyniesionymi foremkami.
6. Układamy ciastka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika.
7. Pieczemy około 12 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 - 190 °C.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Królewskie naleśniki (do scenariusza 17).

Składniki:

Ciasto:

- jedno jajko
- szklanka mąki
- szklanka mleka
- szczypta soli

Nadzienie z sera:

- łyżeczka cukru waniliowego
- łyżka cukru
- 250 gramów sera białego półtłustego
- łyżka kwaśnej śmietany lub jogurtu naturalnego

Przybory i narzędzia kuchenne:

talerz, sztućce, miseczka , robot kuchenny, patelnia, produkty spożywcze (składniki).

Przepis:

Ciasto naleśnikowe:

1. Oddziel żółtka od białek.
2. Zmiksuj ze sobą: żółtka, mleko, cukier waniliowy, mąkę.
3. W osobnej misce ubij białka z solą na sztywną pianę.
4. Dodawaj ubite białka stopniowo do masy i mieszaj (łyżką) bardzo delikatnie.
5. Smaż naleśniki po obu stronach na niewielkiej ilości tłuszczu.

Nadzienie:
Wszystkie składniki połączyć, wymieszać widelcem najdokładniej, jak to tylko możliwe.

Na przygotowane naleśniki nakładamy nadzienie, rozsmarowujemy dokładnie na połowie placka.

Następnie składamy na pół i jeszcze raz na pół formując kształt ćwiartki koła.

Jako smakowita dekoracja pasuje: bita śmietana, krem czekoladowy, konfitura jako słodka dekoracja, cukier puder, owoce.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Zegar z jajek ugotowanych, faszerowanych prostą pastą jajeczną (do scenariusza 18).

Składniki:
(ilość produktów na 1grupę)

- 6 jajek (ugotowanych na twardo)
- 1łyżka majonezu,
- szczypior,
- sól, pieprz,
- ugotowane marchewki

Przybory i narzędzia kuchenne:

deska do krojenia, sztućce i talerze

Przepis:

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Obierz ze skorupki.
3. Przetnij na połowę każde jajko.
4. Wyjmij do miseczki żółtka jajek.
5. Przygotuj pastę - żółtka, 1 łyżkę majonezu, szczypiorek, rozgnieść i razem wymieszać, dodać do smaku sól, pieprz.
6. Miejsca po żółtkach w jakach wyłóż pastą.
7. Połóż na talerzu odwrotną stroną 12 połówek jajek.
8. Z ugotowanych marchewek przygotuj paski tak ,aby można docinać i układać cyfry rzymskie i wskazówki zegara.

Gotowe.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Sok z malin (do scenariusza 19).

Składniki:

- 2 kg malin (mrożone)
- 1 kg cukru (kryształ)

Przybory i narzędzia kuchenne:

słój, gaza, sitko, garnek, słoiczki do przechowywania soku

Przepis:

1. Na dno dużego słoja wsypać warstwę cukru.
2. Wyłożyć część malin, zasypać cukrem.
3. Czynność powtarzać do wyczerpania składników.
4. Na wierzchu musi znaleźć się warstwa cukru.
5. Słój przykryć gazą i obwinąć nitką lub gumką.
6. Odstawić w ciepłe, ale zacienione miejsce na 3 – 4 dni.
7. Po 3 – 4 dniach zamieszać sok.
8. Przecedzić owoce z sokiem przez sitko wyłożone gazą.
9. Owoce dokładnie odcisnąć, aby uzyskać jak najwięcej soku.
10. Zagotować.
11. Osady usunąć; sok gotować do 3 minut

Gotowe do spożycia.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Herbatki na zdrowie (do scenariusza 20).

Składniki:

- herbata (do wyboru: czarna, zielona, miętowa, lipowa),
- sok (do wyboru: z czarnego bzu, malinowy, cytrynowy),
- miód naturalny,
- cukier,
- woda

Przybory i narzędzia kuchenne:

łyżeczka, łyżka, szklanka, czajnik

Przepis:

Herbatka na zdrowie

1. Zaparz ulubioną herbatę.
2. Dodaj 4 łyżki soku z malin.

Herbata miętowa na przeziębienia

1. Zaparz mocną herbatę miętową.
2. Dodaj:
   *łyżkę soku z dzikiego czarnego bzu,
   **2 łyżeczki miodu,
   ***małą łyżeczkę soku z cytryny,

Jeśli masz liście mięty, to będą mile widziane w filiżance.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Kolorowe serki (do scenariusza 21).

Składniki:

ser biały, sól, pieprz, śmietana, rzodkiewka, szczypior, pieczywo

Przybory i narzędzia kuchenne:

Miska, widelec, nóż stołowy, deska do krojenia, talerz

Przepis:

1. Ser wrzuć do miski, rozgnieć ser widelcem.
2. Dodaj do smaku sól, pieprz i śmietanę (nie za dużo).
3. Wymieszaj.
4. Umyj rzodkiewkę i pokrój ją w drobną kostkę.
5. Umyj szczypior i pokrój go drobno.
6. Do dobrze rozmieszanego sera dodaj rzodkiewkę i szczypior.
7. Posmaruj kolorowym serkiem pieczywo.

Gotowe.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Jeżyki warzywne (do scenariusza 22).

Składniki:

ogórek, pomidor, szczypior, rzodkiewka lub dowolne warzywa gotowane

Przybory i narzędzia kuchenne:

miska, widelec, nóż stołowy, deska do krojenia, wykałaczki (20 na jednego jeżyka), talerz

Przepis:

1. Umyj starannie warzywa.
2. Przekrój pomidora na pół.
3. Połóż na talerz.
4. Starannie pokrój szczypiorek na 20 odcinków po 4 cm każdy Odcinek szczypioru nadziej na wykałaczkę.
5. Nakłuwaj nim połówkę pomidora.

Gotowe.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Smaczny i zdrowy koktajl mleczno-owocowy (do scenariusza 23).

Składniki:

- 1 litr kefiru lub
- 1litr maślanki lub
- 1 litr jogurtu naturalnego
- miękkie owoce, np. truskawki
- cukier

Przybory i narzędzia kuchenne:

mikser lub blender

Przepis:

1. Wsyp umyte truskawki.
2. Wlej kefir lub maślankę lub jogurt naturalny.
3. Dodaj trochę cukru do miski lub specjalnego pojemnika.
4. Włącz mikser lub blender i wszystkie składniki wymieszaj. Uważaj – może chlapać.

Gotowe, smaczne i zdrowe.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Owocowe ludziki (do scenariusza 24).

Składniki:

owoce, które lubisz, np. banany, truskawki, winogrono, pomarańcze, jabłka, gruszki

Przybory i narzędzia kuchenne:

deska do krojenia, nóż, talerz, wykałaczki, patyk do szaszłyka

Sposób przygotowania:

1. Ulubione owoce umyj pod bieżącą wodą
2. Pokrój owoce w kostkę, plastry lub cząstki.
3. Następnie nadziewaj owoce na patyczki tak, aby powstała postać ludzika.
4. Udekoruj owocowego ludzika dostępnymi elementami dekoracyjnymi.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Regaty na liściach sałaty (do scenariusza 25).

Składniki:

- ugotowane na twardo 2 jajka kurze
- 3 cienkie plasterki sera żółtego twardego
- do smaku przyprawy: sól, papryka mielona
- do przybrania: 4 umyte i osuszone liście sałaty, kilka gałązek cienkiego szczypiorku
- kanapka z masłem

Przybory i narzędzia kuchenne:

fartuszek, ściereczka, cerata, rękawiczki jednorazowe, deska do krojenia, nóż stołowy, wykałaczki lub szpatułki do szaszłyków, talerzyk,

Sposób przygotowania:

1. Myjemy sałatę pod bieżącą wodą, delikatnie osuszamy ręcznikiem papierowym i układamy na talerzu.
2. Ugotowane na twardo jajka obieramy ze skorupek.
3. Przekrawamy jajka wzdłuż na pół.
4. Plasterki żółtego sera kroimy w trójkąty.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Sałatka owocowa (do scenariusza 26).

Składniki:

owoce, które lubisz i możesz kupić: kiwi, mała kiść winogrona, jabłko, gruszka, pomarańcza, kawałek arbuza, banan, truskawki, brzoskwinia (może być z puszki), sok z cytryny do skropienia banana i jabłka

sok do wyboru: pomarańczowy, brzoskwiniowy, wieloowocowy

Przybory i narzędzia kuchenne:

deski, noże, fartuszki, miska, miseczki, łyżeczki

kubeczki lub miseczki na porcje sałatki, pojemnik do przechowywania żywności

Przepis:

1. Umyjcie owoce.
2. Obierzcie owoce ze skórki.
3. Pokrójcie banany w półplasterki.
4. Włóżcie cząstki do miski.
5. Skropcie sokiem z cytryny dla zachowania koloru.
6. Pozostałe owoce pokrójcie w kostkę – nie za dużą, ale też nie za małą - taką na jeden kęs.
7. Włóżcie pokrojone owoce do miski.
8. Wlejcie sok.
9. Delikatnie wymieszajcie wszystkie składniki.
10. Nakładajcie porcje do miseczek / szklanek.

Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Patriotyczne kanapki - na słono i słodko (do scenariusza 27).

I. KANAPKI NA SŁONO

1. KANAPKI ŁATWE

1.1. Składniki:
pieczywo – bułki lub chleb, różne gatunki białych serów – twaróg, topiony, mozzarella, serek wiejski, masło, pomidor, czerwona papryka, przyprawy: sól, pieprz, oregano, listki bazylii

Przygotowanie:

- Pieczywo posmaruj niewielką ilością masła,
- Ułóż po plastrze białego sera i pomidora lub czerwonej papryki (możesz pokroić w cienkie słupki),
- Przypraw do smaku (Mozzarella lubi oregano, bazylię)

1.2. Przepis na kanapkę patriotyczną – składniki:
pieczywo, pół łyżeczki oliwy z oliwek lub masło, plaster pomidora, plaster mozzarelli, przyprawy do smaku

Przygotowanie:

- Z kromki pieczywa, pomidora i sera wytnij serca przy użyciu foremki.
- Ułóż kolejno: pieczywo cienko posmarowane masłem, pomidor, mozzarella
- Posyp do smaku przyprawami suszonymi ziołami

1.3. Składniki:
pieczywo, rzodkiewki, pokrojone na cienkie plasterki, sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

- Pieczywo posmaruj masłem
- Przykryj plasterkami rzodkiewki
- Dopraw solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem

2. KANAPKI WYMAGAJĄCE

Składniki:
pieczywo (opieczone w tosterze lub grillowane), plasterki białego sera półtłustego, pomidor (sparzony, obrany i pokrojony w kosteczkę), kilka gałązek świeżej bazylii posiekane, sól morska, świeżo zmielony czarny pieprz, 2 - 4 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

- Pieczywo opiecz w tosterze lub na patelni do grillowania.
- Skrop częścią oliwy z oliwek.
- Ułóż plasterki sera białego oprószonego solą morską.
- Pokrój w drobniutką kostkę pomidor wymieszaj z bazylią (opcjonalnie dodaj pozostałą częścią oliwy z oliwek) dopraw solą oraz pieprzem, ułóż na kawałkach sera.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

II. SŁODKIE KANAPKI.

1. KANAPKA ŁATWA

Składniki:
2 kromki pieczywa razowego, 50 g sera białego chudego, pół łyżeczki cukru, 2 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

- Ser, jogurt oraz cukier umieść w miseczce.
- Wymieszaj za pomocą łyżki.
- Truskawki umyj pod bieżącą wodą a następnie ugnieć widelcem (opcjonalnie można zblenderować) na gładką masę.
- Nakładaj na pieczywo kolejno ser i truskawki.
- Posyp całość niewielką ilością cukru.

2. KANAPKA WYMAGAJĄCA

2.1. Składniki:
pieczywo (opieczone w tosterze lub grillowane), ser twarogowy chudy - 3 plastry, jogurt naturalny do zmieszania z twarogiem - 1 łyżka, dżem truskawkowy niskosłodzony - 1 pełna łyżeczka, kilka truskawek świeżych truskawek (opcjonalnie), cukier (opcjonalnie cukier waniliowy)

Przygotowanie:

- Ser, jogurt oraz cukier (opcjonalnie cukier waniliowy) umieść w miseczce.
- Wymieszaj na gładką masę za pomocą łyżki.
- Truskawki umyj pod bieżącą wodą a następnie pokrój na plasterki.
- Nakładaj na pieczywo kolejno ser, dżem i truskawki.

Przybory i narzędzia kuchenne: Produkty spożywcze potrzebne do wykonania kanapek (przepisy) , sztućce, talerz, deska do krojenia, miseczka, opcjonalnie toster, grill, blender

2.2. Składniki:
2 części pieczywa (opieczone w tosterze lub grillowane), serek wiejski, dżem truskawkowy niskosłodzony - 3 pełne łyżeczki (opcjonalnie kilka truskawek świeżych truskawek), masło, cukier

Przygotowanie:

- część pieczywa posmaruj serkiem
- część pieczywa cienko posmaruj masłem i nałóż dżem

Opcjonalnie - pokrój w plasterki truskawki, ułóż na drugą część pieczywa, posyp cukrem.

Na talerzyku ułóż kanapki biało – czerwone.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Sok owocowy – jabłkowy (do scenariusza 28).

Składniki:

- jabłka – 4kg,
- cukier

Przybory i narzędzia kuchenne:

nóż, sokowirówka, kubki, butelki, lejek

Przepis:

1. Jabłka 4 x 1kg, oczyścić z gniazd nasiennych i ogonków.
2. Opłukać, osuszyć i pokroić na takie kawałki, aby zmieściły się w sokowirówce.
3. Następnie jabłka przełożyć do sokowirówki i uzyskać sok.
4. Powstały sok odstawić na około 20 minut, a następnie zdjąć powstałą pianę.
5. Do czystego soku dodać cukier i dokładnie rozmieszać łyżką, aby cukier się rozpuścił.

Gotowe.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Koreczki (do scenariusza 29).

Składniki:

ogórek, oliwka, wędlina, ser, wykałaczki

Mogą być inne składniki; dowolne, które lubisz.

Przybory i narzędzia kuchenne:

miska, widelec, nóż stołowy, deska do krojenia, talerz

Przepis:

1. Wszystkie produkty pokrój na małe, równe kawałeczki.
2. Zachowując regularność umieszczaj je po kolei na wykałaczkę.

Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Desery z galaretek owocowych (do scenariusza 30).

Składniki:

wcześniej przygotowane galaretki, sezonowe owoce do dekoracji

Przybory i narzędzia kuchenne:

fartuszek, foremki do wykrajania figur geometrycznych, pucharki do ładnego ułożenia galaretek i ich dekoracji lub układanie na dużym talerzu kompozycji z galaretek-figur

Sposób przygotowania:

Potrzebne będą co najmniej trzy kolory galaretki (czerwona - truskawkowa, żółta - cytrynowa, zielona - agrestowa)

Przepis na galaretkę znajduje się na opakowaniu:

1. Do pół litra wrzącej wody wsyp zawartość jednej torebki galaretki i ostrożnie mieszaj aż do rozpuszczenia się proszku.
2. Odstaw do ostygnięcia.
3. Przelej do foremki aluminiowej – szybciej stężeje i łatwiej będzie wyciągnąć gotową galaretkę.
4. Wstaw do lodówki, aby galaretka stężała.
5. Gotowe galaretki wyłóż na deskę i pokrój w drobną kostkę.
6. Przełóż do pucharków mieszając kolory – smaki.
7. Dodaj surowe owoce pokrojone w kostkę.

Dla łasucha można dodać odrobinę bitej śmietany.

Smacznego.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Kompozycja owocowa – warzywna (do scenariusza 31)

Przybory kuchenne:

fartuszek, ściereczka, cerata, rękawiczki jednorazowe, deska do krojenia, nóż stołowy, talerzyk,

Przepis:

Kostka Rubika

Dostępne owoce kroimy w równą kostkę i układamy w kostkę

Palma na bezludnej wyspie

Banany obrać, położyć na talerzu, delikatnie pokroić na plastry. Kiwi obrać, pokroić na kawałki, ułożyć na talerzu - tak, by przypominały liście palmy. Po drugiej stronie talerza rozłożyć maliny / cząstki mandarynek / połówki ciemnego winogrona - cała kompozycja powinna wyglądać jak palmy na bezludnej wyspie.

Owocowy paw

Na talerzu położyć połówkę gruszki. Dookoła poukładać połówki winogron - tak, by przypominały ogon pawia. Z borówek / ciemnych winogron ułożyć pawie oczka, z kawałeczków marchewki nóżki, z goździków oczy.

Stworek

Na talerzu ułóż oczy z plastrów pomarańczy i truskawek, sterczący wielki nos z połówki kiwi lub banana, uśmiech od ucha do ucha z plastrów truskawek.

Biedronki

Przekroić na pół pomidor, naciąć wzdłuż do połowy, głowę z połówki czarnej oliwki przymocować do pomidora używając wykałaczki, pozostałą część oliwki pokroić na drobne części i ułożyć z nich kropki, biedronkę ułożyć na liściu umytej sałaty.

Piramida

Potrzebne dwa pomidory i jeden ogórek: w połówkę pomidora wbić długi patyk do szaszłyka, pozostałe części pomidorów pokroić w drobną kostkę i obłożyć dookoła pomidora. Ogórek umyć, obrać i pokroić w plastry ok. 3mm, wbijać brzegi ogórka na patyk i formować w piramidkę. Wszystko doprawić” solą i pieprzem.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Kuchnia Europy (do scenariusza 32).

Sałatka grecka

Składniki:

- 6 dojrzałych pomidorów, grubo posiekane,
- 3 ogórki, grubo posiekane,
- 1 czerwona cebula, pokrojone w pierścienie,
- 1 czerwona papryka, grubo posiekana,
- 200g oliwek marynowanych,
- 220g marynowana feta, grubo posiekane,
- 1 łyżeczka suszonego oregano,
- 1 łyżeczka soli,
- 125ml (1 / 2 szklanki) oliwy z oliwek,
- łyżeczka soku z cytryny

Przepis:

Wszystkie warzywa układaj warstwami:

1. ogórki
2. pomidory
3. papryka
4. cebula
5. oliwki
6. ser feta

Sos – składniki: 1 łyżeczka suszonego oregano, 1 łyżeczka soli, 125ml (1 / 2 szklanki) oliwy z oliwek, łyżeczka soku z cytryny – wymieszaj w szklance i polej sałatkę.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Pizza

Składniki na ciasto:

- 500 g mąki
- 1 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka cukru
- szczypta soli
- 50 g drożdży świeżych (10 g suszonych)
- 1-2 łyżki oliwy

Dodatki:

Sos pomidorowy, ser mozarella, inne dodatki, które lubisz

Sposób przygotowania:

1. Wodę podgrzewamy do 40 stopni. Rozpuszczamy w niej drożdże z cukrem.
2. Odstawiamy do wyrośnięcia.
3. Mąkę mieszamy z solą, dodajemy zaczyn i wyrabiamy ciasto.
4. Gdy będzie mięciutkie i elastyczne smarujemy je olejem i odstawiamy do wyrośnięcia.
5. Gdy podwoi objętość (45-60 minut) formujemy je ręcznie i układamy dodatki.
6. Pieczemy w 180 stopniach.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem

Tosty francuskie

Składniki:

- 2 jajka
- 4 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 100 ml (pół szklanki) mleka
- 4 małe kromki jasnego pieczywa lub 2 duże kromki , przecięte na pół
- 25g masła klarowanego, plus parę kropel oleju do smażenia
- 50g cukru pudru

Sposób przygotowania:

1. Roztrzep jajka z mlekiem i ekstraktem waniliowym w płaskim naczyniu.
2. Zanurz pieczywo w mieszance z jajek po 5 minut z każdej strony.
3. Rozgrzej masło, z olejem na patelni i usmaż na niej nasączone pieczywo, na złoty kolor.
4. Wysyp cukier na talerz i obtocz w nim usmażony chleb, z każdej strony.
5. Do polania tostów, możesz podać ulubioną konfiturę.

STRONA UCZNIA

Ocena dania ☆☆☆☆☆

Łatwość przygotowania ☆☆☆☆☆

Moim zdaniem