



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



# MATEMATYKA

## *ze smakiem*



*książka kucharska*



WYDAWCA dd dobra drukarnia Paulina Dąbrowska, Wrocław ul. Jastrzębia 9, tel. 509 913 703

ISBN 978-83-63026-98-1

AUTOR Izabela Barczak

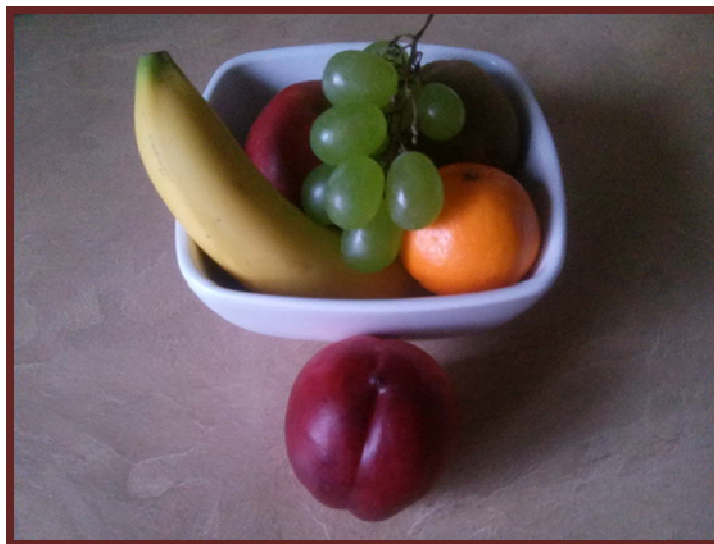
**PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO KAPITAŁ LUDZKI  
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## SPIS TREŚCI

L.P.	PRZEPIS	BLOK TEMATYCZNY	STRONA
1.	Instrukcja wykonania sałatki owocowej	1	3
2.	Przepis na naleśniki z serem	2	6
3.	Przykładowa kanapka	3	8
4.	Kompot ze śliwek	4	10
5.	Sok z buraków i jabłka	5	12
6.	Przepis na wykonanie sałatki jarzynowej	6	15
7.	Zielona sałatka	7	19
8.	Suszone grzyby	8	22
9.	Hot dog	9	24
10.	Jak wykonać muesli?	10	26
11.	Przepis na koktajl bananowy	11	28
12.	Przepis na kiełbaski	12	30
13.	Lukrowanie ciasteczek	13	33
14.	Przepis na świąteczne pierniczki	14	35
15.	Suszenie owoców cytrusowych	15	37
16.	Koreczki	16	39
17.	Składniki na ciasteczka cytrynowe	17	41
18.	Zielone roladki naleśnikowe	18	43
19.	Pianka owocowa	19	45
20.	Ogórkowa zupa z pulpecikami	20	47
21.	Pyszne lody	21	49
22.	Przepis na zieloną jajecznicę	22	51
23.	Galaretkowe serduszka	23	54
24.	Wykonanie tostów	24	56
25.	Sałatka z nowalijek	25	58
26.	Babka wielkanocna z lukrem	26	60
27.	Miseczka budyniu z wzorem klucza wiolinowego	27	63
28.	Surówka z marchwi i jabłka	28	65
29.	Truskawki z bitą śmietaną	29	67
30.	Spaghetti	30	69
31.	Kruche ciasteczka	31	71
32.	Owocowy cudaczek	32	73
33.	Sorbet z jagód	33	75
34.	Risotto z kurczakiem i brokułami	34	77
35.	Kisielek maksymalnie owocowy	35	79



# 1. Instrukcja wykonania sałatki owocowej



1. Przygotuj wszystkie owoce, umyj je i obierz te, które tego wymagają. Przygotuj sobie deskę do krojenia i nóż.
2. Kiwi, jabłko, banana i brzoskwinie pokrój w kostkę.



3. Winogrona pozostaw w całości.
4. Mandarynki podziel na części.
5. Wszystkie składniki włóż do dużej miski i jak lubisz wlej trochę syropu po brzoskwiniach.
6. Całość wymieszaj.





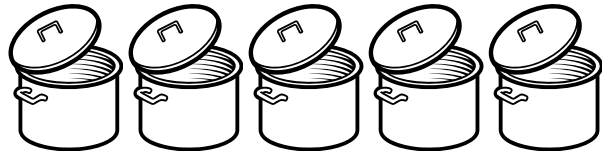
7. Przełóż sałatkę do miseczek po równo dla każdego ucznia.

**SMACZNEGO!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 2. Przepis na naleśniki z serem

### Składniki na przepis podstawowy

- 1,5 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody lekko gazowanej
- 2 jaja
- 1 szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1 łyżeczka oliwy ewentualnie oleju

Wszystkie składniki należy wymieszać mikserem lub ewentualnie trzepaczką. Ciasto nie powinno być ani rzadkie ani gęste.

Naleśniki smażymy na niewielkiej ilości rozgrzanego oleju. Smażąc obracamy je, aby zżłociły się równomiernie po obu stronach.

### Składniki na nadzienie twarogowe

- 500g twarogu półtłustego
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 1 żółtko
- 3 łyżki śmietany
- 1 łyżeczka cynamonu

Twaróg mielimy maszynką z drobnymi oczkami, dodajemy pozostałe składniki oraz dobrze wyrabiamy. Farsz nakładamy na usmażone naleśniki zwijamy i podajemy.

Smacznego!



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



### 3. Przykładowa kanapka



#### Składniki:

ulubione pieczywo, a najzdrowsze to na zakwasie i z ziarnami  
masło

sałata, ser żółty półtłusty, chuda wędlna, pomidor lub mały  
ogórek świeży, rzodkiewka, szczypior

sól, pieprz (szczypta)

#### Przygotowanie:

**Kanapka na zdrowie:** pieczywo posmaruj cieniutko masłem.  
Pierwsza warstwa – sałata, następnie ser, wędlna, pomidor,  
ogórek i rzodkiewka.

**Uśmiechnięta kanapka:** z połówki plasterka pomidora lub  
ogórka zrób usta z plastrów rzodkiewki oczy - posypać  
szczypiorkiem, które będą wyglądać jak piegi

**Chrupiąca kanapka:** 2 kromki tostowego pieczywa graham, na  
pierwszej kanapce połóż plaster żółtego sera, następnie plaster  
szynki, plaster pomidora, plaster sera żółtego, druga kromka  
pieczywa. Zapiec krótko w sandwiczu.





# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 4. Kompot ze śliwek

### Składniki:

1 kg śliwek  
pół kg cukru  
woda

### Sposób przygotowania

śliwki – umyj, usuń pestki, włóż do garnka, zalej wodą  
gotuj pół godziny



przestudź, nalej do szklanek i gotowe



## Kompot ze śliwek



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 5. Sok z buraków i jabłka

Składniki na jedną szklankę soku:

- 2 średniej wielkości buraki
- 1 jabłko



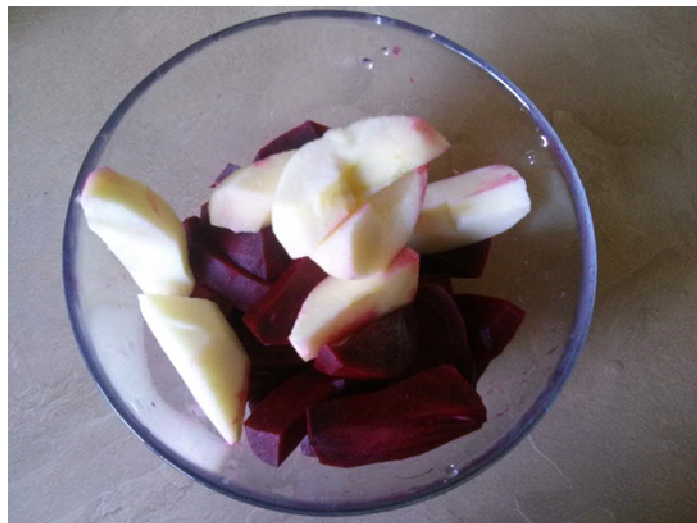
Przepis wykonania:

1. Buraki obrać ze skórki, umyć pokroić na mniejsze kawałki tak, by mieściły się do sokowirówki.



2. Jabłko obrać, umyć i podzielić na ósemki.





3. Pokrojone produkty wrzucać do sokowirówki (przy obecności nauczyciela).
4. Sok pić od razu.



**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 6.Przepis na wykonanie sałatki jarzynowej

1. Przygotuj wszystkie niezbędne produkty, naczynia i narzędzia. Załóż fartuch i umyj ręce.



2. Ugotuj w łupinkach: ziemniaki, pietruszki, marchewki i seler. Ugotuj również jajka na twardo.



3. Obierz warzywa, które tego wymagają: marchewki, ziemniaki, selery, jabłka. Pokrój je w drobną kostkę.





4. Jajka obierz ze skorupy i również pokrój w kostkę.



5. Cebulę lub por obierz z łupin i także pokrój w kostkę.

6. Ogórki kiszzone pokrój w kostkę.



7. Puskę z groszkiem konserwowym, przy pomocy nauczyciela, otwórz, odlej płyn i dodaj do pokrojonych warzyw.

8. Wszystkie składniki przełóż do jednej, dużej miski, dodaj majonez oraz pieprz i sól. Dokładnie wymieszaj.





9. Podziel sałatkę na talerzyki dla wszystkich członków waszej klasy.

10. Sałatkę można zjeść z kromką chleba.



11. Zalecane jest również podanie czegoś do picia: herbatę i sok.

**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 6. Zielona sałatka

### Instrukcja wykonania

1. Przygotuj wszystkie niezbędne produkty (por, ogórki kiszane, groszek konserwowy, majonez) oraz narzędzia (noże, deski do krojenia, miski, łyżki).
2. Otwórz puszki z groszkiem konserwowym, odcedź go i wrzuć do dużej miski.



3. Pokrój ogórki w małą kostkę, również odcedź i wrzuć do tej samej dużej miski.



4. Por pokrój w półkola, wrzuć do miski.





5. Wszystkie produkty wymieszaj.
6. Dodaj majonez i ponownie wymieszaj.

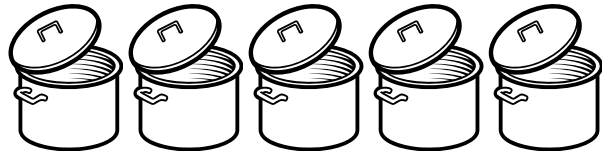


**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 8. Suszone grzyby

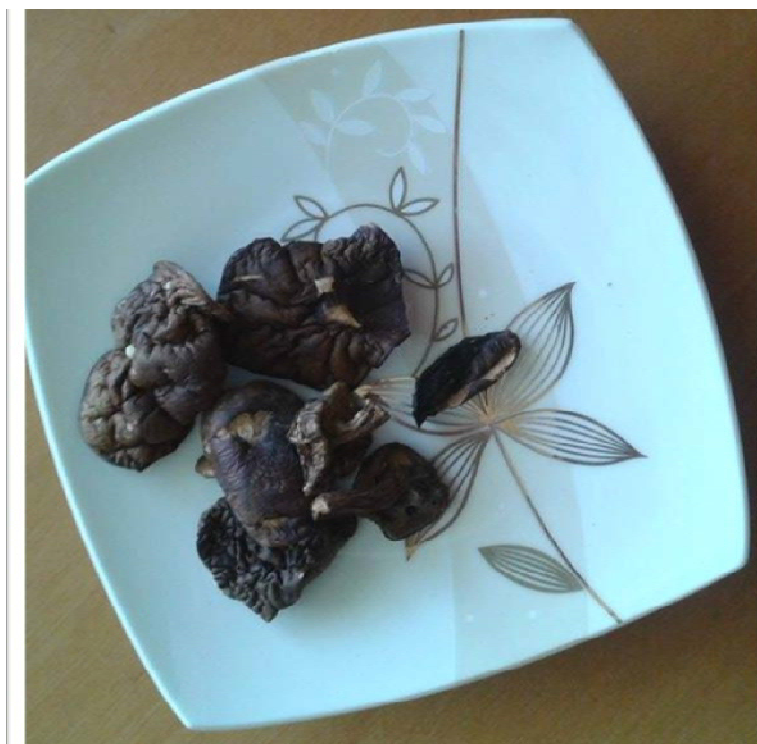
Do suszenia nadają się: prawdziwki, podgrzybki, koźlaki, kurki.

Grzyby sprawdź, oczyść nożem, pędzelkiem lub chusteczką, nie myj.

Oczyszczone grzyby pokrój w plastry o grubości około 1cm, małe sztuki zostaw w całości.

Przygotowane grzyby susz w suszarce spożywczej zgodnie z instrukcją obsługi.

Wysuszone grzyby przełóż do szczelnego pojemnika np. szklanego słoika, dobrze zakręć.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 9. Hot dog



### Przepis na domowy hot – dog

#### Składniki

Bułka

Parówka

- I. Sałata, pomidor, ogórek konserwowy, majonez, keczup
- II. Biała kapust, marchewka, ogórek konserwowy, majonez, keczup

#### Przepis

Parówkę zagotować

Bułkę przekroić i podgrzać w piekarniku lub na patelni grillowej, posmarować majonezem i keczupem

Włożyć parówkę do bułki , dodać składniki według upodobania.





# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 10. Jak wykonać muesli?

(pierwotnie był to posiłek pasterzy alpejskich, znany już ok 1900 r.)

1. Zgromadź wszystkie niezbędne składniki (np. płatki zbożowe, suszone owoce, orzech, nasiona słonecznika i dyni, kiełki lucerny lub rzodkiewki (lucerny są łagodniejsze). Naczynia oraz ręczniki papierowe.
2. Sprawdź, czy orzechy są dobrze obrane z łupin, obierz dynie i nasiona słonecznika.
3. Odmierz potrzebne Tobie ilości produktów (tak, jak lubisz).
4. Wsyp do dużej miski, delikatnie wymieszaj.
5. Polej wszystko jogurtem naturalnym.
6. Poczekaj, aż wszystko się troszkę „przegryzie”.
7. Zjadaj, na zdrowie!



**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 11. Przepis na koktajl bananowy

### Składniki:

- 5 małych, dojrzałych kiwi + jedno kiwi do dekoracji
- 2 dojrzałe banany
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki miodu
- 1 szklanka soku pomarańczowego z kartonu

### Przygotowanie:

Kiwi i banany obrać i pokroić na małe kawałki. Włożyć do miksera, dodać pozostałe składniki i miksować aż do uzyskania gładkiej masy. Przełożyć do wysokich szklanek, udekorować plasterkami kiwi i podawać.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 12.Przepis na kielbaski

### Składniki:

kielbaski, pieczarki, cebula, ser żółty, olej, sól, pieprz, opcjonalnie ketchup i chleb oraz herbata.

**Urządzenia:** piekarnik i blaszka do pieczenia.

1.Przygotuj wszystkie składniki.



2.Obierz i pokrój cebulę w „pióra”.

3.Pieczarki obierz ze skórki i pokrój w części, jakie sam lubisz, np. w plasterki.

4.Przysmaż cebulę na rozgrzanym tłuszczu, pamiętając, że to zadanie jest niebezpieczne.

Jak potrzebujesz, poproś o pomoc nauczyciela.

5.Usmażoną cebulę włóż do miski.

6.Usmaż pieczarki na tłuszczu pozostałym po smażeniu cebuli.

7.Usmażone pieczarki dołóż do miski, w której jest już cebula.

8.Wyłącz gaz pod patelnią.

9.Produkty wymieszaj i dopraw do smaku pieprzem i solą.

10. Kielbaski delikatnie natnij wzdłuż linii tak, by można było położyć w nich pieczarki i cebulkę.

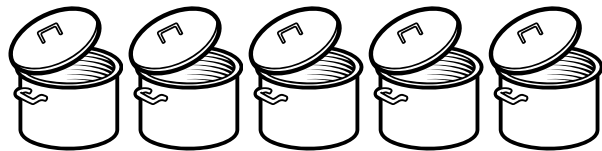


11. Tak przygotowane kiełbaski włóż na blachę z rozgrzanym olejem i piecz ok.20-30 min. Pod koniec pieczenia podaj tarkowany żółty ser.
12. Wyciągnij kiełbaski, pamiętając, że są bardzo gorące! Jak lubisz, możesz polać je keczupem i zjeść z chlebem, popijając herbatą.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....





## 13. Lukrowanie ciasteczek



Przykład ciastek nadających się do ozdobnego naniesienia dekoracyjnego lukru.

### **Składniki na lukier:**

- 1 białko
- około 25 dag cukru pudru
- łyżeczka soku z cytryny
- opcjonalnie barwnik spożywczy

Białko jajka ubij na sztywną pianę. Bardzo powoli dodaj cukier puder, miksuj cały czas na najniższych obrotach miksera. Na koniec dodaj sok z cytryny. Jeżeli chcesz by lukier był kolorowy, dodaj barwnik spożywczy. Lukier będzie gotowy wtedy, kiedy będzie tworzył sztywny stożek.

Gotowy lukier przełóż do szprycy cukierniczej, woreczka, stożka z papieru. Ozdabiaj ciasteczka według własnego pomysłu. Na koniec dodatkowo możesz posypać lukier kolorową posypką cukrową.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



## Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 14. Przepis na świąteczne pierniczki



1. W rondelku podgrzać masło, miód i cukier.
2. Do dużej miski wrzucić mąkę, proszek do pieczenia, przyprawy, jajko i masę z rondelka.
3. Wymieszać.
4. Masa będzie dość rzadka, ale jak będzie czas odstawcie na pół godzinki, wówczas zgęstnieje.
5. Rozwałkować ciasto i wycinać foremkami lub ręcznie różne kształty pierników.
6. Na każdym pierniczku słomką zrobić dziurkę, by potem można było zawiesić na choince.
7. Pierniczki wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec maksymalnie 15 min.
8. Białko ubić z cukrem pudrem na pianę, a potem jeszcze dodawać puder, aż lukier zgęstnieje.
9. Włożyć lukier do woreczka z małą dziurką i dekorować pierniczki.

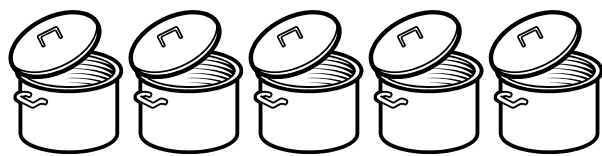


Smacznego!



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 15. Suszenie owoców cytrusowych

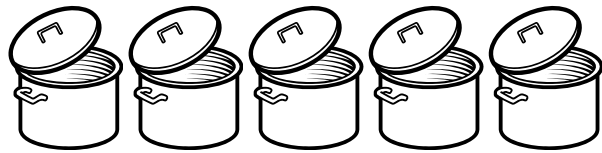


1. Plastry owoców powinny mieć grubość ok. pół centymetra.
2. Można je suszyć w suszarce do grzybów (jest to najszybszy sposób).
3. Można suszyć również w piekarniku nastawionym na 100 stopni, ale należy pamiętać, by przewracać oraz położyć na powłoce nieprzywierającej. Zajmuje to ok. 1-2 godziny.
4. Najbardziej ekologicznym, ale i najdłuższym sposobem jest suszenie na kaloryferze na folii aluminiowej.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 16. Koreczki



### **Składniki:**

Ser żółty, szynka lub inna wędlna, ogórki (korniszony lub surowe), pomidor, papryka

### **Przygotowanie:**

Wszystkie składniki pokrój w równą kostkę. Można użyć małych foremek o różnych kształtach (kwiatki, gwiazdki, serduszka) do wykrawania porcji składników.

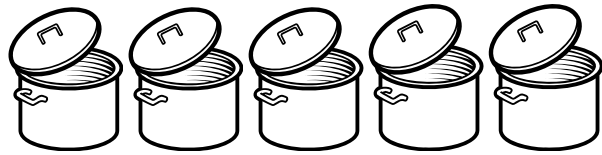
Na wykałaczkę nabijaj w ustalonej przez siebie kolejności, np.: ser, ogórek, wędlna, pomidor (lub ogórek, lub papryka).

Gotowe koreczki najlepiej wbić w podstawę, którą może być połówka jabłka, melona a nawet połowa główki kapusty.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....





# 17. Składniki

## na ciasteczka cynamonowe

- ✓ 100 gram cukru pudru
- ✓ 140 gramów drobnego cukru brązowego
- ✓ 200 gram miękkiego masła
- ✓ 1 duże jajko
- ✓ 300 gram mąki
- ✓ ½ łyżeczki sody
- ✓ 2 łyżeczki cynamonu
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii



Dodatkowo:

- ✓ cukier puder do oprószenia



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

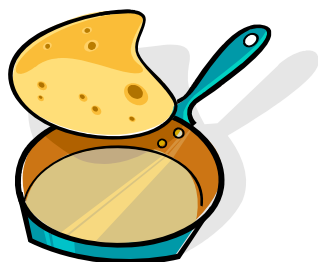
.....

.....

.....



## 18. Zielone roladki naleśnikowe



### Ciasto:

- 1 szk. mleka
- 1 szk. mąki pszennej
- 1 duże jajko
- sól
- 1/2 łyżeczki curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- Smalec lub olej do smażenia

Mleko, jajko i sól zmiksować w misce. Dodać pozostałe składniki, ponownie zmiksować. Kolor naleśników regulować kurkumą. Smażyć naleśniki na rozgrzanym oleju.

### Nadzienie wytrawne:

- Ćwierć kilograma twarogu półtłustego
- 2 łyżeczki majonezu
- 2 ogórki konserwowe
- 2 kawałki papryki konserwowej (mogą być różne kolory)
- 10 dag szynki
- 10 dag sera żółtego
- sól, pieprz

Twaróg wymieszać z majonezem, solą i pieprzem. Pozostałe produkty, pokroić w drobną kostkę. Ser można starkować na grubych oczkach. Połączyć ser z warzywami.

Na naleśniki nakładać nadzienie i zawijać ściśle w rulon. Następnie pokroić naleśnikowe rulony na kawałki.

**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 19. Pianka owocowa

### **Składniki:**

- 1 opakowanie niesłodzonego mleka skondensowanego
- 2 galaretki
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka owoców (mogą być mrożone)

### **Przybory kuchenne:**

szklanka, 2 miski (na galaretkę, do ubijania mleka), mikser, łyżka, łyżeczka, naczynia na piankę (mogą być babeczki – tartelki)

### **Wykonanie:**

1. Dwie galaretki rozpuść w 2 szklankach wody – odstaw do ostygnięcia
2. Mocno schłodzone mleko ubij na sztywną pianę
3. Powoli wlej ostudzoną galaretkę i chwilę miksuj lub energicznie mieszaj
4. Dodaj przygotowane owoce, delikatnie wymieszaj
5. Przełóż do przygotowanych naczyń
6. Odstaw do lodówki żeby pianka stężała

Smacznego



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 20. OGÓRKOWA ZUPA Z PULPECIKAMI



### Składniki:

#### ZUPA

8 średnich ziemniaków  
10 średnich ogórków kiszonych  
1 pietruszka  
2 marchewki  
½ małego selera  
1 cebula  
1 kostka rosołowa  
½ szk. śmietany  
sól, pieprz

#### PULPETY

½ kg mięsa mielonego wieprzowo-wołowego  
1 jajko  
4 łyżki bułki tartej  
1 łyżeczka sosu sojowego  
sól, pieprz

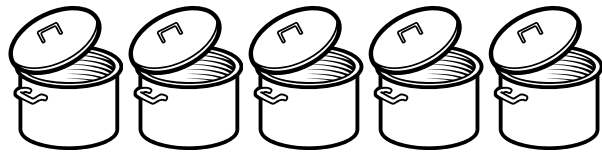
**Sposób przygotowania:** Wszystkie warzywa obrać i umyć. Pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę, pokrojone warzywa, dodać kostkę rosołową i zagotować. Mięso mielone wymieszać z sosem sojowym, bułką tartą, jajkiem, doprawić pieprzem i solą. Formować małe pulpeciki i ostrożnie wrzucać do gorącej zupy. Gotować 50 min. Aż wszystkie składniki będą miękkie. Następnie dodać ogórki, starte wcześniej na dużych oczkach tarki. Śmietanę wymieszać w kubku z kilkoma łyżkami gorącej zupy. Wlać do zupy, wymieszać. Można dodać posiekany koper. Na koniec doprawić pieprzem i solą.

**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....





## **21. Pyszne lody**

### **Z owoców**

- **Owoce umyj, odsącz, wypestkuj, zmiksuj z cukrem, przełóż do kubeczka po jogurcie i wetknij patyczek do środka.**
  - **Odstaw do zamrażarki**
- **Po wyjęciu z zamrażarki polej kubeczek z zewnątrz gorącą wodą, a lody same wypadną do miseczki.**

### **Z soku**

- **Ulubiony sok owocowy przelej do kubeczka po jogurcie i wetknij patyczek do środka.**
  - **Odstaw do zamrażarki**
- **Po wyjęciu z zamrażarki polej kubeczek z zewnątrz gorącą wodą, a lody same wypadną do miseczki.**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



## Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 22. Przepis na zieloną jajecznicę

### Składniki:



- ✓ 4 jajka,
- ✓ 1 cebula
- ✓ cienka kiełbasa o długości 10 cm,
- ✓ sól, pieprz, tłuszcz do smażenia,
- ✓ szczypiorek

1. Pokroić kiełbasę w kostkę (uważać na nóż, jest ostry!).
2. Pokroić cebulkę w kostkę lub pióra (znów uważać na nóż, jest ostry!).
3. Pokroić drobniutko szczypiorek (ponownie uważać na nóż, jest ostry!).



4. Roztopić na patelni tłuszcz (uważać, bo może pryskać!).
5. Usmażyć cebulę, potem dodać do niej kiełbasę i dalej smażyć.
6. W miseczce trzepaczką roztrzepać jajka, dodać do nich pieprz i sól (nie za dużo).



7. Roztrzepane jajka wlać na patelnię (trzymaną na małym ogniu), dosypać szczyptę. Delikatnie mieszać, aż jajecznicą się zetnie.



8. Odstawić z ognia, nakładać na talerz.



9. Można podawać z chlebem lub bułką.

**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 23. WYKONANIE GALARETKI Z OWOCAMI

Podczas pracy uważaj, bo woda będzie gorąca.

Przygotuj odpowiednie ilości opakowań galaretek. Jedno opakowanie wystarcza na 3 osoby.

Przygotuj odpowiednią ilość wody - pół litra na jedno opakowanie

Przepis na wykonanie galaretki znajduje się na odwrocie opakowania. Można do galaretki dodać owoce.

### PRZEPIS

- 1) Odmierz pół litra wody na jedno opakowanie galaretki.
- 2) Wodę zagotuj i odlej do miski
- 3) Wsyp zawartość przygotowanych opakowań galaretki
- 4) Ostrożnie wymieszaj do całkowitego rozpuszczenia
- 5) Odstaw do ostudzenia
- 6) Wystudzoną galaretkę wlej do foremek w kształcie serduszek lub przygotowanych naczyń
- 7) Wstaw do lodówki do stężenia
- 8) W lodówce galaretka tężeje od godziny do dwóch godzin
- 9) Wyciągnij serduszka z foremek. Przełóż na talerzyk



**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 24. Wykonanie tostów



### Spis produktów (propozycja):

- Chleb tostowy
- Ser
- Pomidory (opcjonalnie)
- Szyunka (opcjonalnie)
- Ogórek kiszony (opcjonalnie)
- Masło
- Dżem (opcjonalnie)

### Sposób przygotowania:

- Wszystkie produkty, prócz dżemu, które chcesz użyć do tostów, pokrój na deseczce używając noża, ale uważaj, żeby się nie skaleczyć.
- Chleb tostowy wsadzaj do tosterka ustawiając go najpierw na odpowiedni czas i temperaturę (ustal to z nauczycielem).
- Po upieczeniu kawałka chleba odczekaj chwilę, aż przestygnie i dopiero potem układaj swoje wybrane produkty na chlebie (jak chcesz posmaruj wcześniej masłem) i zjadaj ze smakiem. ;-)

**Smacznego!**





# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 25. SAŁATKA Z NOWALIJEK



- A. Przygotuj wybrane do sałatki produkty.
- B. Jajka ugotuj na twardo.
- C. Pozostałe warzywa dokładnie umyj.
- D. Pokrój jajka w kostkę, a warzywa jak chcesz, np. w kostkę lub paski.
- E. Wymieszaj wszystkie składniki.
- F. Dodaj majonez wg upodobania (niezbyt dużo, bo sałatka będzie mdła).
- G. Dodaj odrobinę pieprzu i soli.
- H. Wszystko dokładnie wymieszaj i rozdziel jednakową ilość na każdy talerzyk.



**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 26. Babka wielkanocna z lukrem



### Składniki:

- ❖ 2 i pół szklanki mąki pszennej
- ❖ 2 dag świeżych drożdży
- ❖ 3 łyżki cukru
- ❖ 4 jajka
- ❖ pół szklanki mleka
- ❖ 1 cukier waniliowy
- ❖ 20 dag masła
- ❖ Bakalie wg upodobań

### Lukier:

- ❖ 1,5 szk. Cukru pudru
- ❖ 1 białko



### Sposób wykonania:

1. Mąkę przesiać przez sitko do miski.
2. Drożdże wymieszać z letnim mlekiem, odstawić na 15 min.
3. Utrzeć jajka z cukrem waniliowym.
4. Roztopić masło i je wystudzić.
5. Do mąki dodać drożdże z mlekiem oraz jajka ubite z cukrem i je wymieszać (mikserem).
6. Powoli dodawać ostudzone masło ciągle miksując.
7. Można dodać bakalie, a potem odstawić przykryte ściereczką ciasto na 45 min.
8. Do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej odrobiną mąki formy włożyć ciasto i odstaw na kolejne 45 min.
9. Piecz w temp. 175 stopnie przez 45 min.
10. W tym czasie ubij białko, potem dodawaj stopniowo cukier puder i miksuj przez 15 min. Polej nim ostudzoną babkę.

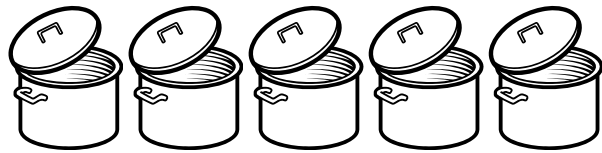


**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



## Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 27. Miseczka budyniu z wylanym wzorem klucza wiolinowego



Ilość porcji: 2

### Składniki

- 2 szklanki mleka
- 2 łyżki cukru
- cukier waniliowy
- łyżeczka mąki pszennej
- łyżeczka maki ziemniaczanej
- 1 żółtko

### Przygotowanie

1,5 szklanki mleka zagotować z cukrem i cukrem waniliowym.

Pozostałą część wymieszać z obiema mąkami i żółtkiem.

Ciurkiem wlewać do gotującego się mleka.

Doprowadzić do zagotowania.

Nalewać do opłukanych zimną wodą salaterek.

Podawać z łyżką dżemu lub soku, którym można malować wzorki

- Można też kupić gotowy budyni. Przepis i potrzebne składniki są na opakowaniu.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....





## 28. Surówka z marchwi i jabłka



**Składniki:** 5 marchewek, 2 – 3 jabłka, cukier, szczypta soli, łyżka majonezu lub śmietany.

**Przygotowanie:** Obrane warzywa i owoce ścieramy na tarce, na dużych oczkach.

Dodajemy odrobinę przypraw (do smaku) i majonezu.

Mieszamy i gotową surówkę mamy.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 29. Truskawki z bitą śmietaną

### SKŁADNIKI

- \* truskawki / borówki / maliny
- \* śmietana o zawartości tłuszczu 36%
- \* na pół litra śmietany 1 czubata łyżka cukru pudru
- \* łyżka ekstraktu waniliowego

### PRZYGOTOWANIE

Śmietanę ubijaj na sztywną pianę, w międzyczasie dodawaj cukier i dowolny zapach.

Ubitą śmietanę przełóż warstwowo z umyтыми i osuszonymi owocami.

Możesz schłodzić w lodówce.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 30. Spaghetti

### Składniki:

1. Makaron typu spaghetti – 1op.
2. Mięso mielone – 1/2kg.
3. Słoik sosu bolognese lub
4. 2 puszki pomidorów + przyprawy po 2 łyżeczki cukru, ziół prowansalskich + sól i pieprz do smaku .
5. Opcjonalnie ser np. mozzarella, czosnek, przecier pomidorowy.



### Wykonanie:

1. Mięso usmaż na patelni.
2. Przygotuj sos zgodnie z przepisem umieszczonym na opakowaniu sosu lub
3. Dodaj do mięsa pomidory z puszki, przyprawy i duś do odparowania nadmiaru wody.
4. Dodaj sos do mięsa mielonego, wymieszaj i troszeczkę pogotuj, tak z 2 min.
5. Ugotuj makaron zgodnie z przepisem umieszczonym na opakowaniu makaronu.
6. Nakładaj na talerz makaron, polewaj sosem i zjadaj!

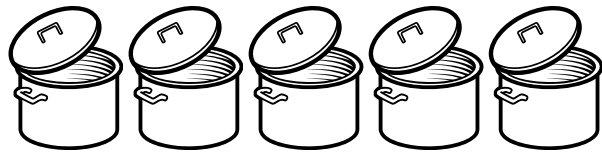


**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



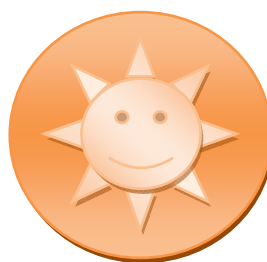
# 31. Kruche ciasteczka

## Składniki:

150 g masła, 240 g mąki, 110 g cukru, 1 łyżka mleka, kurkuma dla uzyskania żółtego koloru (odrobina).

## Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zagnieść na stolnicy na jednolitą masę. Rozwałkować na grubość ok. pół centymetra (przedtem podsypać stolnicę mąką), aby się ciasto nie przyklejało. Wykrawać okrągłymi foremkami ciasteczka. Następnie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia układać ciasteczka i piec ok. 15 min. W piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.



**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....





## 32. OWOCOWY CUDACZEK

**Składniki:** różnorodne owoce

**Przybory i narzędzia:** deska do krojenia, nóż, wykałaczki, talerzyk, aparat fotograficzny

### **Przygotowanie:**

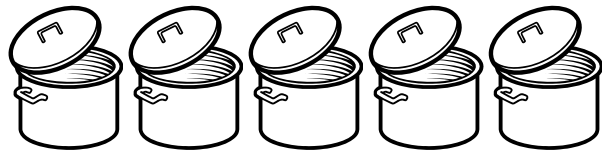
Wykorzystaj zgromadzone produkty do powstania niespotykanych owocowych cudaczków. Wykałaczki posłużą do łączenia różnych części wymyślonych cudaczków. Wykaż się pomysłowością i wielką wyobraźnią.

Wykonanym owocowym cudaczkom zróbcie zdjęcie i przygotujcie prezentację.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 33. Sorbet z jagód



### Składniki:

- 2 szklanki jagód
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki wody
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 1 łyżka soku z cytryny

### Przygotowanie:

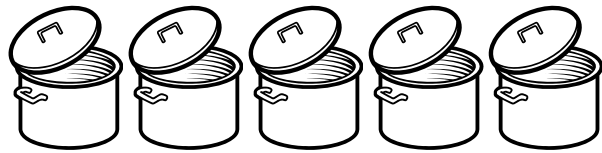
Umyte jagody wsypać do garnka, dodać cukier, wodę, sok pomarańczowy i z cytryny. Wymieszać i zagotować na średnim ogniu. Gotować na małym ogniu 10 minut. Wystudzić. Masę przelać do małych pojemników, wstawić do zamrażalnika do czasu aż zgęstnieje, ale nie będzie taka twarda jak lody.

**Smacznego!**



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

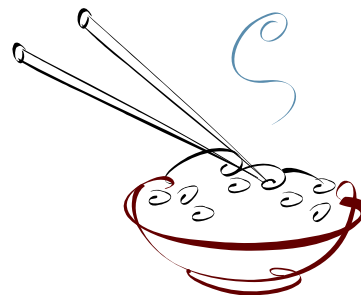
.....



## 34. Risotto z kurczakiem i brokułami

### Składniki:

- 20 dkg piersi kurczaka
- paczka ryżu
- kilka kawałków brokułu, np. ¼ główki
- ½ cebuli
- ½ pomidora
- ½ marchewki
- ½ pietruszki
- 2 łyżeczki przecieru pomidorowego
- sól, pieprz
- olej do smażenia



### Przepis

1. Pokroić w kostkę pierś kurczaka i cebulę (poproś o pomoc nauczyciela).
2. Na patelnię wlać olej, podgrzać go.
3. Wrzucić pokrojoną pierś kurczaka i cebulę.
4. Usmażyć na złoty kolor.
5. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach wcześniej obraną marchewkę i pietruszkę.
6. Wrzucić na patelnię, smażyć.
7. Dodać pokrojone kawałki brokułu i pokrojonego w kosteczkę pomidora oraz przecier pomidorowy.
8. Dusić wszystko 5-10 minut.
9. Następnie dodać nieco soli i pieprzu. Wymieszać.
10. Wsypać paczkę ryżu i dodać szklanek wody.
11. Zamieszać i dusić na bardzo małym ogniu pod przykryciem.
12. Gdy ryż zmięknie wyłączyć gaz i zostawić na 10-15 minut by danie „doszło”.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....



## 35. Kisielek maksymalnie owocowy

### Składniki na 1 porcję

100 ml soku typu bobofrut – sok owocowy przecierowy

łyżeczka mąki ziemniaczanej

### Przybory kuchenne

garnuszek

szklanka

łyżeczka

łyżka do mieszania

### Przygotowanie

1. Odlej 50 ml soku do szklanki. Resztę soku zagotuj.
2. W szklance z sokiem rozmieszaj mąkę ziemniaczaną i dolej do garnuszka.
3. Całość zagotuj cały czas mieszając.



# Strona dla ucznia

Mój wkład pracy



Moje umiejętności



Wzbogacenie się o nową wiedzę



Notatka

.....

.....

.....

.....

.....

