



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 978-83-63026-97-4

AUTOR Cecylia Baran

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

Spis treści

I. p.	Przepis	Umiejętności matematyczne	Str.
1.	Sery regionalne – różne smaki	Obliczenia pieniężne, zegarowe	3
2.	Drugie śniadanie - kanapki	Klasyfikacja produktów	5
3.	Odmiany jabłek i gruszek	Ważenie, klasyfikacja	7
4.	Kiszenie ogórków	Odmierzanie płynów i soli	9
5.	Sałatka ziemniaczana	Znaki rzymskie	11
6.	Pieczone ziemniaki	Waga	13
7.	Mrożone warzywa na patelni	Waga, obliczenia pieniężne	15
8.	Surówka z kiszonej kapusty i kiszonych ogórków	Obliczenia pieniężne	17
9.	Wypiek chleba	Ważenie, obliczenia czasowe	19
10.	Drożdżowe bułeczki	Obliczenia czasowe	21
11.	Sałatka z kaszą	Ważenie, odmierzanie czasu.	23
12.	Deser z kaszy manny	Ważenie, określanie pojemności	26
13.	Piernik	Mnożenie, ważenie, czas	28
14.	Pierogi	Mnożenie	30
15.	Róże karnawałowe - ciasteczka	Koła , figury geometryczne	33
16.	Twarożkowe bałwanki	Kula, obliczenia pieniężne	36
17.	Owsiane racuszki z ananasem	Obliczanie w zakresie 1000 - kalorie	38
18.	Kanapki na pieczywie ryżowym	Obliczanie w zakresie 1000 - kalorie	40
19.	Energetyczne przekąski	Termometr	42
20.	Rogaliki z marmoladą	Obliczenia w zakresie 1000	44
21.	Pizza	Koło, podział koła	47
22.	Bananowe tódeczki	Pojemność, zegar	49
23.	Deser z galaretką	Ważenie, określanie pojemności	51
24.	Mini ptysie	Obliczenia pieniężne	53
25.	Mazurek	Koło, prostokąt, kwadrat	56
26.	Wielkanocne żółwie	Obliczenia zegarowe, pojemność	58
27.	Pasty do kanapek	Klasyfikacja	60
28.	Zielona sałatka z nowalijek	Obliczenia pieniężne	63
29.	Placki ziemniaczane	Ważenie, obliczenia czasowe	65
30.	Pampuchy z sosem jogurtowo owocowym	Czas, podział na równe części	67
31.	Nadziewane muszelki	Waga. porównywanie	69
32.	Lajkoniki z twarożkiem	Podział po tyle samo	71
33.	Dowolne potrawy	Cena, koszt	73
34.	Desery lodowe	Mnożenie i dzielenie	75
35.	Szaszłyczki mięsno warzywne	Waga, porównywanie.	77



1. Kanapki z twarogiem na różne sposoby

Składniki:

twaróg, , oscypek, ser żółty lub ser topiony, pieczywo, masło, sałata, pomidor, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, miód, dżem, zioła, sól pieprz

Przybory i narzędzia kuchenne:

deska do krojenia, nóż, talerzyki, serwetki

Przepisy:

1. Kromkę chleba posmarować masłem, położyć plaster twarogu, posmarować miodem lub dżemem.
2. Kromkę chleba posmarować masłem położyć sałatę, plaster twarogu, ulubione warzywa (pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka, szczypior), posypać solą, pieprzem lub ziołami.
3. Kromkę chleba posmarować masłem położyć plaster oscypka, położyć plaster ogórka.
4. Kromkę chleba tostowego posmarować masłem, położyć plaster sera żółtego lub posmarować serem topionym (dosyć grubo), przykryć drugą kromką chleba, włożyć do tostera.



2. Pomysł na drugie śniadanie

Składniki:

pieczywo, masło, serek do smarowania, sałata, wędlina, pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka, marchewka, jabłko, orzechy włoskie, twarożek.

Przybory i narzędzia kuchenne:

deska do krojenia, nóż, talerzyki, serwetki

Przepis:

1. Kromkę chleba posmarować masłem lub serkiem, położyć sałatę, wędliną lub ser, ulubione warzywo.
2. Marchewkę obrać i pokroić w słupki, pomarańcze obrać i podzielić na części, dołożyć suszoną żurawinę lub rodzynki – podać na talerzyku lub w pudełeczku.
3. Rzodkiewkę, ogórka i paprykę pokroić w kostkę wymieszać z twarożkiem, przyprawić, wymieszać, podać na miseczce lub w pudełeczku.



3. Chipsy z jabłek:

Składniki:

różne odmiany jabłek

Przybory i narzędzia kuchenne:

deseczka do krojenia, przyrząd do wydrążania jabłek, nóż, talerzyki, serwetki

Przepis:

1. Umyte jabłka wydrążyć,
2. pokroić na plasterki niezbyt grube,
3. włożyć do piekarnika, można posypać cynamonem.



Można ususzyć też inne owoce, np. gruszki, banany, morele.





STRONA DLA UCZNI

Smak dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Prezentacja dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Łatwość przygotowania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4. Kiszone ogórki

Składniki:

1 kg ogórków

1 litr zimnej wody

1 łyżka soli

4 ząbki czosnku

2 kawałki obranego korzenia chrzanu

4 gałązki kopru wraz z nasionami

można dodać po 3 listki wiśni, porzeczeki lub dębu do każdego słoika.

Przybory i narzędzia kuchenne:

słoiki, łyżki, szklanki

Sposób przygotowania

1. Przygotuj 2 słoiki o pojemności 1litra.
2. Sól rozpuść w wodzie.
3. Na dno włóż po 2 ząbki czosnku.
4. Ogórki równej wielkości układaj pionowo w słoiku, dość ciasno.
5. Między ogórki włóż cienkie kawałki chrzanu i koper.
6. Całość zalej wodą z solą, tak by woda zakryła ogórki.
7. Krawędzie słoika wytrzeć do sucha ułożyć gumki, położyć wieczko i założyć sprężynkę lub zakręcić słoik.
8. Odstaw słoik na półkę w spiżarni.





STRONA DLA UCZNI

Smak dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Prezentacja dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Łatwość przygotowania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5. Sałatka ziemniaczana

Składniki:

ugotowane ziemniaki, ogórki kiszzone, szynka, majonez, sałata.

Przybory i narzędzia kuchenne:

deska do krojenia, nóż, talerzyki, serwetki,

Sposób przygotowania:

1. Ugotowane ziemniaki pokroić w kostkę (można wykorzystać kratkę do sałatki jarzynowej) lub w półplasterki.
2. Ogórki kiszzone pokroić w półplasterki.
3. Opcjonalnie można dodać rzodkiewkę lub pora pokrojonego w półplasterki.
4. Dodać majonez, sól, pieprz, wymieszać
5. Sałatkę nałożyć do pucharka.



Smacznego.





STRONA DLA UCZNIĄ

Smak dania:



Prezentacja dania:



Łatwość przygotowania:



Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6. Pieczone ziemniaki z kolorowymi dipami

Ziemniaki pieczone w folii

1. Ziemniaki solidnie wyszorować pod wodą szczoteczką.
2. Natrzeć solą każdego ziemniaka, położyć na kawałku folii (bardziej błyszcząca stroną folii do środka), można obłożyć płatkami masła i obsypać ziołami. Każdego ziemniaka dobrze owinąć.
3. Piec w ognisku (przysypane gorącym popiołem) lub na grillu lub w piekarniku w temperaturze 180°C
4. Po godzinie można sprawdzić, czy ziemniaki są miękkie wkuwając drewniany patyczek.
5. Po upieczeniu odwinąć ziemniaki i końcem ostrego noża naciąć je na krzyż. Można podawać z przygotowanym kolorowymi dipami.



Dipy do pieczonych ziemniaków

Sposób przygotowania:

1. Dip serkiem i orzechami

jogurt bałkański (opak. ok 340 g)
50 g serka koziego lub serka feta
garść drobno posiekanych orzechów włoskich
2 ogórki gruntowe obrane, starte na tarce o grubych oczkach
sól i pieprz do smaku

2. Dip twarogowy

1 kostka twarogu
2-3 łyżki kwaśnej śmietany
2-3 ząbki czosnku
1 pęczek szczypiorku
sól i pieprz do smaku

3. Dip z keczupem

pół szklanki keczupu
4 łyżki majonezu
pół łyżeczki curry
pieprz z młynka
ewentualnie sól
świeża natka pietruszki





STRONA DLA UCZNIA

Smak dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Prezentacja dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Łatwość przygotowania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7. Mrożone warzywa na patelnię

Składniki:

Mieszanka warzywna na patelnię

3 łyżki oleju do smażenia

Sól

Pieprz

Sposób przygotowania:

I.

Na patelni rozgrzej olej, ostrożnie przelóż warzywa na patelnię, mieszaj, aż warzywa będą chrupkie, ale nie za miękkie, dopraw solą, pieprzem lub gotową mieszanką przypraw. Gotowe warzywa przelóż na talerz. Możesz do nich podać kanapkę z masłem lub grzankę z żółtym serem.

II.

Mieszankę warzywną można ugotować na parze:

Garnek do gotowania na parze napełnij do połowy wodą, osól ją. Gdy woda zacznie wrzeć włóż na sitko warzywa, przykryj garnek pokrywką. Gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Gotowe warzywa przelóż na talerz, możesz do nich przygotować bułkę tartą krótko podpieczoną na maśle lub sos jogurtowo - ziołowy.



8. Rozmaitości surówkowe

Składniki:

kiszona kapusta
lub kiszony ogórek,
marchewka,
papryka,
cebula lub szczypiorek,
olej lub śmietana
sól, pieprz.

Przybory i narzędzia kuchenne: deski do krojenia, noże, obieraczki, talerzyki, sztućce.

Sposób przygotowania:

1. Surówka z kiszonej kapusty:

½ kg kapusty kiszonej,
mała papryka,
cebula lub szczypior,
marchewka,
olej,
sól,
pieprz



Kapustę przełóż do miski, paprykę pokrój w cienkie paseczki, marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, cebulę lub szczypior drobno posiekaj. Połącz składniki, polej olejem, dopraw solą i pieprzem.

2. Surówka z kiszonych ogórków:

½ ogórków kiszonych,
rzodkiewka,
cebula
śmietana

Ogórki, rzodkiewkę, cebulę pokrój w półplasterki. Połącz warzywa, dodaj śmietanę, dopraw pieprzem.



9. Przepis na chleb

Składniki:

- 30 dag mąki pszennej
- 20 dag mąki żytniej
- 200 ml wody
- 100 ml mleka
- 20 g drożdży
- 10 dag pestek słonecznika
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka miodu

Sposób przygotowania:

1. Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku. Pozostawiamy do wyrośnięcia.
2. Do miski wrzucamy pozostałe składniki i dodajemy rozczyn mieszamy aż ciasto będzie gładkie.
3. Odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.
4. Przekładamy do foremki i czekamy aż nieco wyrośnie (ok. 20 min)
5. Wstawiamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy ok. 1 godziny



10. Drożdżowe bułeczki

Składniki:

- 75g masła
- 250ml mleka
- 15g świeżych drożdży
- 500g mąki
- 70g cukru
- 15g cukru pudru
- szczypta soli
- 1 jajko

Sposób przygotowania:

1. Mleko delikatnie podgrzej (nie może być gorące!).
2. Drożdże rozetrzyj z łyżką cukru. Wymieszaj z ciepłym mlekiem i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
3. Cukier roztop w pozostałym mleku, a masło roztop i pozostaw do przestudzenia.
4. Do robota wlej wyrośnięty rozczyń i powoli dodawaj mąkę z solą i przestudzone masło i wyrabiaj hakami do ciasta lub mieszaj ręcznie tak długo, aż ciasto przestanie kleić się do rąk.
5. Wyrobione ciasto przełóż do miski i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1 godz.
6. Kiedy ciasto wyrośnie, uformuj bułeczki i posmaruj je z wierzchu rozrobionym jajkiem.
7. Włóż do piekarnika nagrzanego do 50°C .
8. Po 20-30 minutach zwiększ temperaturę do 200°C
9. I piecz jeszcze przez 10 minut.
10. Najlepiej smakują z dżemem lub miodem oraz mlekiem lub kakao.



11. Kolorowe sałatki z kaszą

I. Sałatka z kaszą gryczaną

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej na sypko kaszy gryczanej
- 1 żółta papryka
- 1 jabłko
- 1 czerwona cebula
- 15 dag żółtego sera
- 1 ogórek kiszony
- 1 łyżka natki pietruszki lub szczypiorku
- sos winegret
- olej
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Paprykę, jabłko, cebulę, ser żółty i ogórka kiszzonego pokrój w kostkę. Pietruszkę lub szczypiorek drobno posiekaj. Przygotuj sos winegret zgodnie z przepisem na torebce. Polej sałatkę sosem. I dopraw do smaku. Smacznego

II. Sałatka z kaszą kuskus

Składniki:

- 25 dag kasza kuskus
- 2 mandarynki
- 1 granat
- 4 łyżki posiekanych migdałów lub orzechów włoskich
- garść rukoli
- 4 łyżki oliwy
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki musztardy
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przygotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Mandarynki podziel na cząstki i dodaj do kaszy.
3. Granat przekrój na pół i postukaj w łupinę, pestki powinny same wylecieć, jeśli będziesz mieć kłopot pomóż sobie widelcem.
4. Dodaj orzechy lub migdały.



5. W blenderze wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny i musztardę oraz sól i pieprz. Polej sałatkę sosem.
6. Smacznego

III. Sałatka z ryżem

200 g ryżu białego

Składniki:

- kolorowa papryka
- 350 g szynki (może być konserwowa, lub jakaś lepsza szynkowa wędlina)
- kukurydza konserwowa (puszka)
- 3 ogórki konserwowe
- szczypior (lub łagodna cebula)

Sos:

- jogurt naturalny (3 łyżki stołowe) / majonez (2 łyżki stołowe)
- łyżeczka musztardy
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Ugotowany ryż przełóż do miski.
2. Pieczarki umyj, posól i odstaw do zmięknięcia lub wrzuć na kilka minut do wrzątku, odcedź je i pozostaw do wystudzenia.
3. Szynkę pokrój w kosteczkę.
4. Posiekaj szczypiorek lub cebulkę.
5. Połącz składniki, dodaj kukurydzę z puszki.
6. Wymieszaj w kubeczku jogurt, majonez, musztardę sól i pieprz.
7. Polej sosem sałatkę, lekko wymieszaj. Smacznego.

Składniki sałatki możesz dobrać wg własnego upodobania, sos także możesz wybrać sam – czy będzie to winegret, czy majonezowo-musztardowy.





STRONA DLA UCZNIĄ

Smak dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Prezentacja dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Łatwość przygotowania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12. Deser z kaszy manny

Składniki

- szklanka mleka -
- 5 łyżeczek kaszy manny błyskawicznej
- 1 łyżeczka cukru
- szczypta cynamonu
- granat
- herbatniki
- owoce (mogą być jabłka lub gruszki)
- pokruszona czekolada
- sok malinowy

Sposób przygotowania

1. Mleko zagotuj. Dodaj cukier.
Pod koniec kiedy dojdzie do wrzenia wrzuć kaszę manną i mieszaj energicznie.
2. Owoce pokrój w kosteczkę. Z granatu wyjmij pestki.
3. Na dnie naczynia do deseru - ułóż pokruszone herbatniki, dodaj kilka rodzynek lub kawałki pokruszonej czekolady. Nałóż pierwszą warstwę kaszy.
Czynność z kolejnymi piętami powtarzaj z wykorzystaniem owoców.
4. Odstaw na chwilę do schłodzenia.



13. Piernik świąteczny

Składniki:

- 350g miodu
- 120g cukru
- 200g masła lub margaryny
- 2 jajka
- 1 łyżka przyprawy do piernika (kupnej lub domowej)
- 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy
- 2 łyżeczki cynamonu
- 500g mąki pszennej
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao
- 125ml mleka
- 100g kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 150g kandyzowanej skórki cytrynowej
- 100g posiekanych orzechów laskowych
- 100g migdałów w słupkach
- 100g wiśni kandyzowanych

Sposób przygotowania:

1. Miód, cukier i masło podgrzewaj stopniowo, ciągle mieszając, aż wszystkie składniki się połączą. Pozostaw do ostygnięcia.
2. Kandyzowaną skórkę pomarańczową i cytrynową wymieszaj z orzechami laskowymi i łyżką mąki. Odstaw na bok.
3. Osobno wymieszaj resztę mąki z proszkiem do pieczenia i kakao. Odstaw na bok.
4. Ostudzony miód z cukrem i masłem przelej do miski. Dodaj przyprawę do piernika, skórkę startą z pomarańczy i cynamon. Miksując mikserem na najwyższych obrotach dodawaj po jednym jajku. (Każde jajko miksować co najmniej 0,5 min.)
5. Zmniejsz obroty miksera na średnie i dodawaj mąkę z proszkiem i kakao na przemian z mlekiem. Miksuj tylko do połączenia się składników.
6. Na końcu wmieszaj łyżką drewnianą kandyzowane skórki i orzechy.
7. Ciasto przełóż do formy prostokątnej o wymiarach ok. 35 x 24cm, lub okrągłej wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Wiśnie kandyzowane przekrój na pół i poukładaj na cieście, wypukłą stroną do góry. Posyp migdałami w słupkach.
9. Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 45 min. w temp. 180°C z do suchego patyczka.
10. Po upieczeniu wyciągnij ciasto z piekarnika i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.





STRONA DLA UCZNI

Smak dania:



Prezentacja dania:



Łatwość przygotowania:



Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



14. Pierogi

Przybory i narzędzia kuchenne:

stolnica, maszynka do mielenia mięsa, przyrząd do wycinania kółek , garnek, talerze, sztućce

Pierogi wigilijne

Ciasto pierogowe:

Składniki:

- 2 szklanki mąki (1 szklanka - 144 g)
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 łyżeczka masła lub 1 łyżka oleju
- 1 szklanka gorącej wody

Składniki ciasta połącz ze sobą i wyrabiaj tak długo aż ciasto będzie gładkie.

Farsze do pierogów:

I. Na słodko

jabłka, cukier, cukier waniliowy, cynamon	twaróg, śmietana, cukier wanilinowy
Jabłka umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj z cukrem i cynamonem. Na patelni rozgrzej łyżeczkę masła. Przyprawione jabłka podsmaż aby sok odparował.	Twaróg śmietaną, cukier wymieszaj widelcem.

II. Na ostro

ugotowane ziemniaki, twaróg, cebulka	kapusta kiszona ugotowana, ugotowane grzybki suszone lub pieczarki cebula
Ugotowane ziemniaki i twaróg przepuść przez prasę lub maszynkę bądź dokładnie ugnieć, połącz z podsmażoną cebulką, dodaj sól lub pieprz.	Ugotowana kapustę i grzybki dokładnie posiekaj, cebulke pokrój w kosteczkę i podsmaż na masełku. Wymieszaj składniki ze sobą i dopraw solą i pieprzem



Jak lepimy pierogi:



Z rozwałkowanego ciasta wytnij krążki np. szklanką.



Na krążek nałóż łyżeczkę farszu.



Złóż krążek na pół i sklej brzegi ciasta (uważaj, aby na brzegu nie było farszu, wtedy ciasto nie sklei się).

Zrób falbankę



ściskając brzeg paluszkami.



Możesz też zlepione brzegi pieroga ugnieść delikatnie widelcem.

Wrzucaj pierogi do wrzącej osolonej wody. Kiedy wypłyną na powierzchnię, gotuj jeszcze chwilę (2-5 min.) na wolnym ogniu.

Smacznego.





STRONA DLA UCZNIĄ

Smak dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Prezentacja dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Łatwość przygotowania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



15. Róże karnawałowe

Przybory i narzędzia kuchenne:

stolnica, krążki do wycinania kótek różnej wielkości

Składniki

- 300 g - mąki
- ½ łyżeczki - proszku do pieczenia
- 1 łyżka - masła
- 1 łyżka - cukru
- 2 - żółtka
- 2 jajka
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 1 łyżka - octu
- 800 g - tłuszczu do smażenia
- szczypta soli

Opis przygotowania

1. Przesianą mąkę posiekać z masłem, dodać cukier, proszek do pieczenia, jajka, żółtka, szczyptę soli i alkohol. Zarobić ciasto - początkowo wszystkie składniki wysiekać nożem, następnie ręką wyrabiać tak długo, aż będzie jednolite i gładkie.
2. Wałkować partiami - dość cienko.



3. Wykrawać 3 krążki różnej wielkości. Pierwszy, największy, powinien mieć średnicę 7 cm, każdy następny o 1 cm mniejszą. Do wycinania najlepsze są metalowe pierścienie, ale można zastąpić je szklanką, literatką i kieliszkiem



4. Wszystkie krążki naciąć w 5 miejscach - po obwodzie.





5. Środki posmarować białkiem i składać, odpowiednio dopasowując wielkość. W środku mocno przycisnąć, aby dobrze się skleily.



6. Zadanie dla dorosłych:
Sprawdzić czy tłuszcz jest dobrze nagrany (wrzucając kawałek ciasta - powinien natychmiast wypłynąć). Róże omieść z mąki, usmażyć na jasnozłoty kolor. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu..



7. Do środka każdego ciastka nałożyć odrobinę konfitury lub marmolady Oprószyć cukrem pudrem (można dodać cukier waniliowy).

Smacznego.





STRONA DLA UCZNIĄ

Smak dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Prezentacja dania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Łatwość przygotowania: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



16. Serowe bałwanki

Przybory i narzędzia kuchenne:

Miska, widelec, talerzyk, deseczka do krojenia

Składniki

- kostka twarogu,
- łyżka jogurtu naturalnego,
- warzywa kolorowe (ugotowana marchewka, rzodkiewka, ogórek, ziarenka pieprzu)
- kilka ziarenek pieprzu.

Sposób przygotowania:

1. Twaróg rozgnieść dokładnie widelcem,
2. Dodać jogurt i przyprawić twarożek wg własnego gustu – na słodko (cukrem i cukrem wanilinowym) lub na ostro (sól pieprz, zioła) – masa serowa powinna być dość gęsta.
3. Z masy serowej uformować kule różnej wielkości. Kulki ustawiamy jedna na drugiej, delikatnie je przyciskając, aby się skleiły.
4. „Ostry bałwanek” z pieprzu robimy guziki i oczy z kawałka marchewki, papryki lub rzodkiewki robimy nos, z ogórka – czapkę.
5. „Słodki bałwanek” – oczy robimy z rodzynek, czapczkę z np., z końcówki banana ze skórką, guziczki z suszonej żurawiny lub rodzynek, można też wykorzystać kolorowe żelki.





STRONA DLA UCZNIĄ

Smak dania:



Prezentacja dania:



Łatwość przygotowania:



Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



17. Owsiane racuszki z ananasem

Składniki:

- 200g chudego serka homogenizowanego
- 6 łyżek płatków owsianych (ekspresowych)
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko
- szczypta soli
- plastry świeżego ananasa lub inne owoce

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki umieść w misce blendera i bardzo dokładnie zmiksuj.
2. Odstaw na kwadrans i wymieszaj.
3. Patelnię teflonową bardzo dokładnie rozgrzej i łyżką nakładaj placuszki.
4. Bardzo szybko się rumienią, więc trzeba pilnować i przewracać na drugą stronę.
5. Plastry ananasa można zrumienić na suchej patelni i podawać razem z placuszkami.





STRONA DLA UCZNIĄ

Smak dania:



Prezentacja dania:



Łatwość przygotowania:



Znajdź matematykę w przepisie, zadaj pytanie lub ułóż zadanie.



A series of horizontal dotted lines for writing a question or task related to the recipe.



18. Pomysł na zdrową przekąskę

Aby przygotować zdrową przekąskę będziesz potrzebować:

- Pieczywo chrupki lub wafle ryżowe
- Twarożek może być o smaku ziołowym
- Szynkę
- Warzywa; pomidory, ogórki paprykę, seler naciowy, orzechy włoskie

Z tych produktów możesz przygotować:

kolorowe kanapki wg własnego pomysłu



roladki z szynki: plasterki szynki smarujemy twarożkiem do środka wkładamy słupek ogórka lub papryki i zwijamy jak naleśnika



zdrowa miseczka: seler naciowy kroimy na plasterki mieszamy z orzechami włoskimi, plasterkami jabłka i zjadamy.

A jaki jest twój pomysł na zdrową przekąskę?

Zdrowa przekąska



19. Energetyczna przekąska

SKŁADNIKI:

- ok. 0,5 kg płatków owsianych górskich
- 50 g siemienia lnianego
- 50 g sezamu
- 100 g suszonej żurawiny
- 100 g pestek słonecznika
- 50 g pestek dyni
- 50 g orzechów laskowych
- 100 g orzechów włoskich
- 5 łyżek miodu
- 4 łyżki oleju lub masła



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki umieść w dużej misce i bardzo dokładnie wymieszaj.
2. Dużą blachę (u mnie ok. 25x40) wyłóż papierem do pieczenia, wysyp mieszankę i łyżką wciskaj mocno w dno.
3. Warto już wstępnie masę przedzielić nożem na prostokątne elementy, bo później po wypieku jak stwardnieje może to być bardziej uciążliwe.
4. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 25-20 minut..

1 batonik (50g) zawiera średnio 196 kcal



Smacznego.



20. Rogaliki z ciasta francuskiego

Składniki:



- gotowe ciasto francuskie
- marmolada
- jajko
- ewentualnie owoce, np. banan

Sposób przygotowania:



1. Ciasto delikatnie rozwijamy.



2. Ciasto dzielimy na prostokąty.



3. Prostokąty dzielimy na trójkąty.





4. Na każdy trójkąt nakładamy marmoladę lub owoc – zwijamy od szerszej części, tak by wierzchołek był na wierzchu.



5. Smarujemy roztrzepanym jajkiem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200° C przez 20 minut.

Smacznego.



21. Nasza ulubiona pizza

Składniki:

- 2,5 szklanki mąki,
- pół szklanki letniej wody,
- pół szklanki letniego mleka,
- 3- 5 dag drożdży,
- płaska łyżeczka cukru
- pół łyżeczki soli,
- można dodać zioła prowansalskie, pieprz, paprykę słodką,
- 3 łyżki oleju,
- Twoje ulubione dodatki do pizzy
- Stary żółty ser.

Sposób przygotowania:

1. Mleko lekko podgrzej, dodaj do niego cukier, łyżeczkę mąki i rozkruszone drożdże – wymieszaj na gładką masę.
2. Mąkę wsyp do misy robota, dodaj przyprawy, olej i wyrośnięte drożdże – wymieszaj za pomocą haków lub wyrabiaj ciasto ręką, tak długo aż będzie gładkie i elastyczne.
3. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
4. Rozwałkuj ciasto na okrągły lub prostokątny placek.
5. Połóż na wierzch swoje ulubione składniki, posyp starym żółtym serem.
6. Włóż do piekarnika nagrzanego do 200° C i piecz około 30 minut.

Składniki na pizzę



22. Łódeczki z banana z sałatką owocową

Składniki:

- Banan
twoje ulubione owoce, np.:
- Pomarańcze
- Jabłko
- Gruszki
- Kiwi

Sposób przygotowania:

1. Banana dokładnie myjemy.
2. Odcinamy jedną część banana – nie odrywamy jej.
3. Delikatnie wyciągamy miąższ banana.
Aby banan nie ściemniał można posmarować go wewnątrz sokiem z cytryny.
4. Odcięty płat nabijamy na patyczek do szaszłyków.
5. Pozostałe owoce kroimy w kosteczkę i mieszamy.
6. Gotową sałatkę nakładamy do łódeczki banana.
7. Gotowa łódeczka stawiamy na ozdobionym talerzyku.

Smacznego.



23. Deser z galaretką w pomarańczy

Składniki:

- 2 pomarańcze
- 1 galaretka + 1 i 1/3 szklanki gorącej wody
- winogrona lub inne owoce

Sposób przygotowania:

1. Pomarańcze dokładnie sparzyć wrzątkiem lub wyszorować pod ciepłą wodą.
2. Galaretkę rozpuścić w 1 i 1/3 szklanki gorącej wody. Mieszać do rozpuszczenia i odstawić do ostudzenia.
3. W międzyczasie przygotować miseczki z pomarańczy. W tym celu każdą pomarańczę przekroić na pół, tak aby ogonki owocu znajdowały się z boku (a nie na spodzie).
4. Za pomocą noża i łyżeczki wydrążyć miąższ tworząc miseczki.
5. Osuszyć ręcznikiem papierowym, można miseczki włożyć do wyciśniczki po jajkach wyłożonej folią.
6. Lekko tężejące galaretki wlewać do wydrążonych pomarańczy, można dośrodku włożyć przekrojone winogrona lub inne rozdrobnione owoce.
7. Ostrożnie wkładać wypełnione miseczki do lodówki na kilka godzin do stężenia.
8. Zastygnięte galaretki można ozdobić parasolką lub żagielkiem, można też przekroić na ćwiartki za pomocą ostrego noża.



24.Ptysie

Składniki:

- 4 jajka
- szklanka mąki pszennej
- pół kostki masła
- szklanka wody
- mleko
- fix do bitej śmietany
- woreczki śniadaniowe

Sposób przygotowania:



1. Masło z wodą doprowadzamy do wrzenia.



2. Do wrzącej wody z masłem dodajemy całą mąkę i energicznie mieszamy do uzyskania gładkiej, złotej konsystencji.



3. Całość przekładamy do miksera i dodajemy pojedynczo jajka oraz cukier puder.



4. Po uzyskaniu gładkiej konsystencji masę przekładamy do woreczka śniadaniowego i delikatnie odcinamy jeden róg woreczka.





5. Blaszke do pieczenia smarujemy olejem i wykładamy papierem do pieczenia, a następnie wyciskamy na niej małe kleksy ciasta.



6. Pysie pieczemy w temperaturze 200°C przez 25-30 minut.



7. Gotowe pysie studzimy, przekrajamy na pół.



8. Przygotowujemy bitą śmietanę z mleka i fixu do bitej śmietanki lub z ubitej śmietanki kremówki z cukrem pudrem



9. Napelniamy jedną połówką ptysia i przykrywamy drugą połówką. Smacznego.



25. Mazurek – ciasto wielkanocne

Składniki:

- opakowanie suchych wafli prostokątnych lub kwadratowych
- 1/2 puszki masy kajmakowej krówkowej
- 1/2 puszki masy kajmakowej czekoladowej
- 100 g poiekanych orzechów włoskich (+ kilka połówek do dekoracji)
- 100 g posiekanych orzechów laskowych

Sposób przygotowania:

1. Wafel, kładziemy na arkuszu papieru np. śniadaniowego,
2. Posypujemy orzechami (wybranymi lub zmieszanymi).
3. Smarujemy kolejny wafel i przykładamy lepką stroną do poprzedniej warstwy,
4. Smarujemy z drugiej strony i powtarzamy proces do końca wafli lub masy.
5. Ostatnią warstwę mazurka smarujemy na wierzchu masa kajmakową i posypujemy orzechami lub innymi bakaliami.
6. Odstawiamy mazurka do obeschnięcia masy (około 2 godzinki).

Smacznego.



26. Wielkanocne żółwie

Składniki:

- jajka
- zielony barwnik spożywczy
- oliwki
- rurka, nóż, wykałaczki, worek

Sposób przygotowania:



1. Jajka gotujemy na twardo. Po ostudzeniu delikatnie obijamy skorupkę aby popękała. Do foliowego woreczka wsypujemy szczyptę zielonego barwnika (ilość zależy od producenta) i wlewamy 2 łyżki gorącej wody. Wkładamy popękane jajka i czekamy aż zabarwi się skorupka.



2. Wyciągamy kolorowe jajka na ręcznik papierowy. Po wyschnięciu obieramy ze skorupki.



3. Po przekrojeniu, za pomocą rurki wyciągamy białko, które przyda nam się do wykonania oczu żółwia. W oliwkach robimy otwory na ocz. Gotowe główki nabijamy na wykałaczki i umieszczamy w jajku.

4. "Nóżki" robimy z sałaty lub pietruszki



27. Kanapki z kolorowymi pastami

Kanapki można przygotować z różnymi pastami do kanapek:

Żółta pasta jajeczna.

Składniki:

- 3 jajka
- 2 plasterki szynki
- 1 łyżka majonezu
- pół ząbka czosnku
- sól i pieprz



Sposób przygotowania:

Jajka i szynkę ścieramy na tarce, a następnie dodajemy szczyptę pokrojony w kosteczkę, a także przeciśnięty przez praskę czosnek oraz łyżkę majonezu.

Zielona pasta z zielonego groszku.

Składniki:

- 1 puszka groszku zielonego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka curry
- sól i pieprz



Sposób przygotowania:

Groszek blendujemy na gładką masę. Dodajemy łyżkę majonezu i curry oraz szczyptę soli i pieprzu.

Składniki mieszamy, a następnie przekładamy do miseczki i delikatnie dekorujemy.



Różowa pasta twarogowo - pomidorowa

Składniki:

- 1 opakowanie twarogu półtłustego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka bazylii
- sól i pieprz



Sposób przygotowania:

Twaróg rozgniatamy na gładką masę.

Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy.

Teraz posmaruj kanapki kolorowymi pastami i udekoruj warzywami.

Twój pomysł na kolorową pastę do kanapek.

..... pasta z

kolor z czego?



28. Zielona wiosenna sałatka – łódeczki z zielonych ogórków

Składniki:

- Długi ogórek
- Pęczek rzodkiewki
- Pomidor
- Szcypiorek
- Kolorowa papryka
- Kiełki
- Kostka żółtego sera lub ser sałatkowy
- 1 łyżka majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

1. Ogórka dokładnie myjemy i przekrajamy wzdłuż na połowę.
2. Wydrążamy środek łyżeczką.
3. Ogórka odwracamy, aby odciekł
4. Miąższ kroimy w kosteczkę.
5. Pozostałe warzywa myjemy i kroimy w drobną kostkę.
6. Przygotowujemy sos jogurtowo majonezowy.
7. Mieszamy sałatkę i nakładamy do wydrążonych ogórków.
8. Posypujemy startym żółtym serem oraz szczypiorkiem lub kiełkami.



29.Placki ziemniaczane

Składniki:

- 6 dużych ziemniaków
- 1-2 jajka
- 3-4 łyżki mąki
- sól
- pieprz
- olej

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki umyć, obrać.
2. Zetrzeć na tarce (małe lub duże otwory, jak lubimy).
3. Wymieszać z mąką, jajkiem, solą i pieprzem.
4. Rozgrzać patelnię z olejem. Placuszki smażyć z obu stron.
5. Aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu, odkładać na papierowy ręcznik.
Potem na talerz
6. Można do ciasta dodać łyżkę śmietany, placki będą bardziej puszyste.
7. Można dodać pokrojoną cebulę, pieczarki, majeranek, natkę pietruszki, starte jabłko.



30. Pampuchy z sosem owocowym

Pampuchy to inaczej kluski drożdżowe na parze

Składniki

- 20 g drożdży
- 500 g mąki
- szklanka mleka
- 3 łyżki masła
- 50 g cukru
- 2 jajka
- szczypta soli
- duży kubek jogurtu naturalnego lub śmietany
- dowolne owoce świeże lub mrożone
- cukier wanilinowy

Sposób przygotowania:

1. Przyrządzamy rozczyń: w misce drożdże roztapiamy w ciepłym mleku. Dodajemy do nich 4 płaskie łyżki mąki, szczyptę soli oraz pół łyżeczki cukru. Miskę przykrywamy ścierką, odstawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (ok. 10 minut).

2. Do garnka wsypujemy pozostałą mąkę, dodajemy jajka i resztę cukru. Wyrabiamy ciasto, po chwili dodajemy roztopione masło i wyrabiamy dalej, tak długo, aż ciasto zacznie odchodzić od garnka. Jeżeli ciasto okaże się zbyt rzadkie, dosypujemy jeszcze mąki. Garnek zasłaniamy ścierką i ponownie odkładamy w ciepłe miejsce i trzymamy tak długo, żeby jego wielkość podwoiła się.

3. Gdy ciasto będzie gotowe, posypujemy ręce mąką i formujemy kluski wielkości małych pączków (urosną jeszcze podczas parowania!) i wykładamy na stolnicę, ponownie je przykrywając, ponieważ nadal będą rosnąć.

Rada: w przypadku klejenia się ciasta do rąk, należy podczas jego formowania posypać systematycznie dłonie mąką.

4. Do dużego garnka nalać wodę, przykryć płócienną ścierką i przymocować ją za pomocą sznurka lub gumki. Gdy woda się zagotuje, nakładać kluski na ścierkę, tak by się nie dotykały i delikatnie przykryć pokrywką lub miską. Tak przyrządzone kluski parować przez 10 minut na niezbyt dużym ogniu.

5. Jogurt naturalny lub śmietanę mieszamy z dowolnymi owocami (truskawki, jagody, wiśnie itp.), dodajemy cukier i wanilinowy. Ciepłe bułeczki polewamy sosem owocowym.



31. Nadziewane muszle makaronowe

Składniki:

- 10 muszli makaronowych
- 250 g twarogu śmietankowego
- Pół kubeczka śmietany
- Cukier do smaku
- Cukier wanilinowy

Sposób przygotowania:

1. Muszle makaronowe ugotować w osolonej wodzie, zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Twarożek rozgnieść widelcem, dodać śmietanę, doprawić cukrem – twarożek nie może być zbyt rzadki, bo będzie wypływał z muszli.
3. Każdą muszlę wypełnić twarożkiem.
4. Ułożyć muszelki w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem.
5. Zapiekać ok 10 - 15 min w temperaturze 180°C
6. Wyłożyć na talerz, można poleać słodką śmietankę lub sosem owocowym.



32.Przekąska z krakersów „Lajkonik”

Składniki:

- Opakowanie krakersów lajkonik
- 20 dekagramów żółtego sera
- majonez: 2 łyżki
- orzechy włoskie łuskane: 10 sztuk
- papryka czerwona
- seler naciowy
- listki bazylii: 10 sztuk



Sposób przygotowania:

1. Ser żółty ścieramy na tarce o grubych oczkach.
2. Dodajemy zioła i majonez
3. Dokładnie mieszamy
4. Na każdego krakersa nakładamy pastę i ozdabiamy listkiem bazylii i orzechem włoskim lub paseczkiem papryki i plasterkiem selera naciowego.
5. Możesz też wykonać własną pastę do krakersowej przekąski.

..... pasta z



33. Pyszna truskawkowa grzanka

Składniki:

- Chleb tostowy
- Łyżka masła
- Łyżka miodu
- Kilka truskawek



Sposób przygotowania:

1. Chleb cienko posmaruj z obu stron masłem.
2. Truskawki pokrój na plasterki i ułóż je na kromce chleba
3. Polej delikatnie kanapkę miodem.
4. Ułóż kanapki na blaszce.
5. Wstaw do nagrzanego do 160°C piekarnika i zapiekaj ok. 10-15 minut.
- 6.

A jaki jest Twój pomysł na kolorowe danie trzecioklasisty?

Danie
twoje imię nazwa potrawy

Składniki:

Opis przygotowania:

34. Lodowy deser

Lody możesz bardzo prosto przygotować samodzielnie:

Składniki:

- Pół kilograma truskawek
- 2 łyżki cukru
- pół kubka jogurtu naturalnego
- wafłowe rurki lub herbatniki
- truskawki lub inne ulubione owoce
- kilka kostek czekolady

Sposób przygotowania:

1. Truskawki dokładnie umyj i osusz na durszlaku.
2. Truskawki, cukier i jogurt wsyp do miski i za pomocą blendera przygotuj mus jogurtowo –owocowy
3. Przełóż masę do pudełka plastikowego i wstaw do zamrażalnika na kilka godzin.
4. Za pomocą łyżki formuj kulki lodowe i nakładaj na talerzyk.
5. Obok połóż pokrojone truskawki, posyp startą czekoladą.
6. Deser możesz podać według własnego pomysłu, np. z innymi owocami, rurką wafłową lub bitą śmietaną. Pamiętaj, aby wyglądał kolorowo i apetycznie.



35. Szaszłycki mięsno –warzywne na grilla

Składniki:

- Kiełbasa na grilla
- Pomidorki koktajlowe
- Nieduża cukinia
- Pieczarki
- Kolorowa papryka
- Przyprawa do grilla lub zioła suszone
- Oliwa



Sposób przygotowania:

1. Kiełbasę i umyte warzywa kroimy na dosyć grube plastry.
2. Na patyczek do szaszłyków nakładamy na przemian plastry warzyw i kiełbasę.
3. Gotowe szaszłycki smarujemy oliwą i posypujemy ziołami.
4. Opiekamy na grillu aż się zarumienią.
5. Podajemy w towarzystwie kolorowych dipów lub ketchupu.

Szaszłycki owocowe –zaproponuj przepis ze swoich ulubionych owoców.

Gotowe szaszłycki można jeść na zimno lub delikatnie grillowane.



Owocowe szaszłycki
twoje imię

Składniki:

Opis przygotowania:



