

ABC w kuchni

czyli bon ton w kuchni... cz.1 - higiena

1. Fartuszki kuchenne nosimy.
2. Przed zajęciami ręczki myjemy.
3. Każde warzywo, owoc myjemy.
4. Każde narzędzia umiejętnie stosujemy.
5. O porządek dbamy.
6. Po zajęciach naczynia myjemy.
7. Śmieci do kosza wrzucamy.
8. Wszystko na miejsce odkładamy.



DZIECI GOTUJĄ

W podróży ze smakiem

razem
z panią Alą
z pasją
OWOCOWO twórczo
z radością zdrowo
z ciekawością





Dzieci gotują - w podróży ze smakiem to zbiór przepisów,
które wykorzystaliśmy i sprawdziliśmy na zajęciach
kulinarnych w roku szkolnym 2017/18 w
Ognisku Pracy Pozaszkolnej w Andrychowie.

To ponowna podróż do smaków, zapachów i kolorów.
A więc - rozpocznij podróż.....

pani Alicja



Rogaliki z ciasta francuskiego

Opakowanie ciasta francuskiego, nutella, dżem, jajko, sezam



Ciasto kroimy na trójkąty, smarujemy nutellą.
Zwijamy od szerszej części.
Smarujemy wierzch żółtkiem.
Posypujemy sezamem.
Pieczemy 25 minut w temp. 180 stopni.



Sałatka z pomelo

Owoc pomelo, 2 mandarynki, jabłko
garść rodzynek i orzechów

Wydrążyć pomelo. Wszystkie owoce pokroić
w kostkę i wymieszać. Dodać orzechy i rodzyunki.
Gotowe...



Sałatka ryżowa

Składniki:

Ugotowany ryż (1 woreczek),
dowolna szynka, 1 jabłko,
korniszon, jajko, papryka,
kukurydza, sól i pieprz.

Ugotowany ryż dodaj do miski,
pokrojone w kostkę jabłko, paprykę,
szynkę i kukurydzę. Na końcu dodaj
pokrojone w kostkę jajko. Dopraw do
smaku. Wyłóż do miseczki. Podaj
z pieczywem.

Sałatka warzywna w bułce

Składniki:

Bułka, ugotowana marchewka i pietruszka, kukurydza,
korniszony, majonez, ketchup, sól i pieprz.

Warzywa pokrój w kostkę. Dodaj pozostałe składniki.

Bułkę przekrój na pół, wyjmij środek. Wypełnij
sałatką ... igotowe!!!

KOLOROWY SZYBKİ DESER

Składniki:

owoce wg uznania,
jogurt naturalny,
galaretka, czekolada,
bakalie....

Owoce pokrój. Ułóż warstwami w salaterce
lub stoiczku. Polej jogurtem.
Posyp czekoladą lub bakaliami.

Smacznego!!!



Domowe rafaello

Składniki:

20 dag wiórek kokosowych, 1/4 kostki masła,
10 dag cukru pudru, 1 łyżeczka cukru waniliowego,
1/2 szklanki mleka w proszku

10 dag wiórek kokosowych wsymp do miski. Dodaj cukier puder,
miękkie masło, cukier waniliowy rozpuszczony w 2 łyżkach wody.
Na koniec wsymp mleko w proszku i wyrób na gładką masę. Formuj
małe kuleczki i obtocz w wiórkach kokosowych.

Włóż do lodówki na 2-3 godziny.

OWOCOWE SZASZŁYKI

Składniki:

2 kiwi, 2 banany, garść winogron
lub innych owoców, wykałaczki.

Sos:

200 ml jogurtu naturalnego, szczypta cynamonu,
łyżka miodu

Owoce umyj, obierz i pokrój w kostki lub talarki.
Nadziej owoce na patyczki tak by tworzyły kolorową
kompozycję. Przygotuj sos - wymieszaj jogurt z cynamonem
i miodem.



mniam!!!
mniam!!!

pizza Romana

Składniki:

1 kg mąki pszennej, 15 g drożdży,
50 ml oliwy z oliwek, sos pomidorowy, ketchup,
ser żółty, szynka, salami, pieczarki, oliwki.

Drożdże rozpuścić w 550 ml letniej wody, dodać 40 ml oliwy
z oliwek, 1 łyżeczkę soli oraz mąkę i zagnieć ciasto. Wyrabiaj,
aż będzie gładkie i jednolite. Przykryj na 20 minut folią, po czym
podziel na 6 równych części. Z każdej uformuj kulę, posmaruj je
oliwą i zapakuj do foliowych torebek śniadaniowych, nie związuj ich.
Wstaw je do lodówki na 24 godziny. Gotowe ciasto nie podsypując
mąką, rozciągnij na zimnej blasze na cienki placek. Posmaruj sosem
pomidorowym, ułóż składniki. Piecz 5-8 minut
w rozgrzanym piekarniku do max. temperatury.



Włochy

Kokosowe bajaderki

1 szklanka mleka, 4 łyżki kakao, 5 łyżek cukru,
50 g płatków migdałowych, 180 g biszkoptów,
100 g miękkiego masła, 100 g herbatników,
wiórki kokosowe do dekoracji

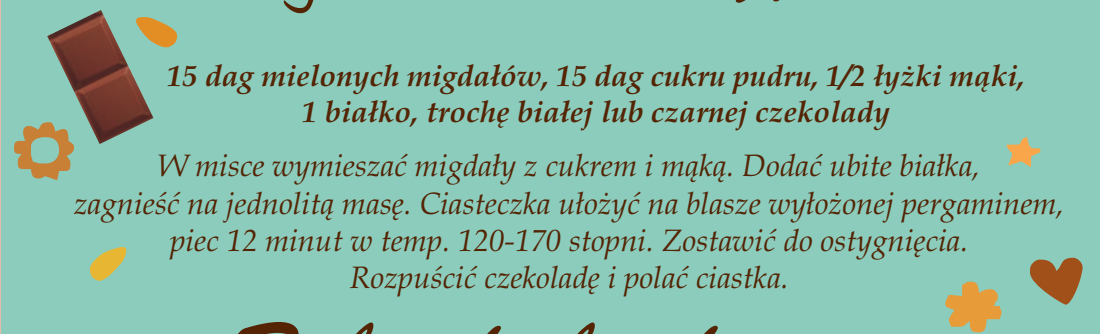
Mleko wlać do rondla, zagotować z cukrem i kakao. Biszkopcy i herbatniki
pokruszyć. Dodać mleko z cukrem i kakao, masło, płatki migdałowe.
Wymieszać. Formować kulki. Otaczać w kokosie.



Migdałowe ciasteczka

15 dag mielonych migdałów, 15 dag cukru pudru, 1/2 łyżki mąki,
1 białko, trochę białej lub czarnej czekolady

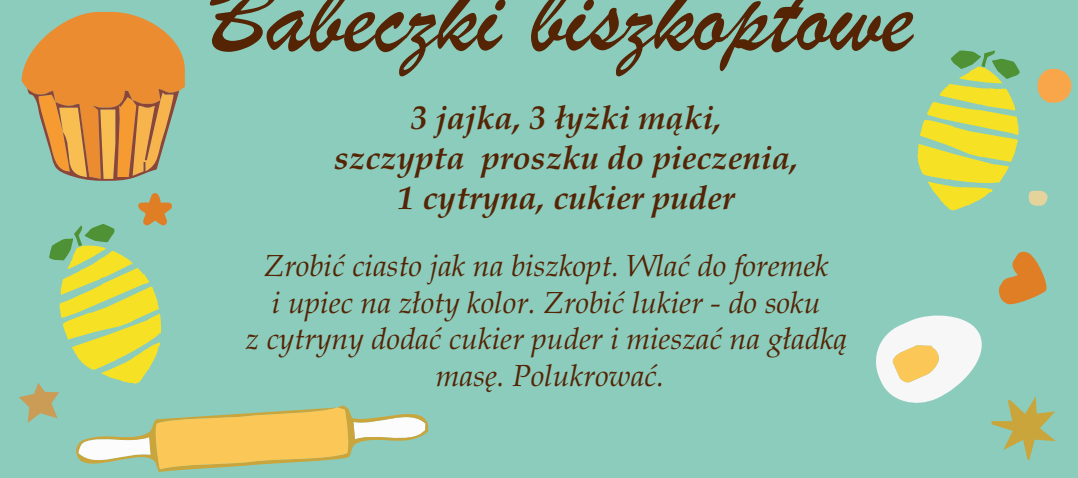
W misce wymieszać migdały z cukrem i mąką. Dodać ubite białka,
zagnieść na jednolitą masę. Ciasteczka ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem,
piec 12 minut w temp. 120-170 stopni. Zostawić do ostygnięcia.
Rozpuścić czekoladę i poleać ciastka.



Babeczki biszkoptowe

3 jajka, 3 łyżki mąki,
szczypta proszku do pieczenia,
1 cytryna, cukier puder

Zrobić ciasto jak na biszkopt. Wlać do foremek
i upiec na złoty kolor. Zrobić lukier - do soku
z cytryny dodać cukier puder i mieszać na gładką
masę. Polukrować.



owoce na cieście francuskim

Składniki:

opakowanie
ciasta francuskiego,
dowolne owoce: morele, maliny, brzoskwinie,
dżem, cukier puder

Wykonanie: Ciasto francuskie pokroić na kawałki, np. na kwadraty, posmarować dżemem i ułożyć owoce. Piec w temperaturze ok. 200 stopni przez 15 minut.
Posypać cukrem pudrem.



przekąska z pomidorów

Składniki:
ciasto francuskie,
pomidory cherry, natka pietruszki

Wykonanie: Ciasto pokroić na dowolne kwadraty lub trójkąty, poukładać na nich połówki pomidorów i zieleninę. Zapiec w temp. 200 stopni przez 15 minut. Podawać z ketchupem lub dipem. Smaczne ciepłe i na zimno.



Sałatka brokułowa

Ugotowany brokuł, kukurydza, czerwona cebula,
winogrono ciemne, szynka, majonez,
2 łyżki miodu, pieprz

Pokroić składniki twarde, potem miękkie. Przyprawić.
Dodać majonez wymieszany z miodem i przyprawami.
Polać sałatkę. Można dodać też składniki - wg uznania.

Kanapki z fantazją

Przy tych kanapkach należy
uruchomić fantazję. Składniki dowolne,
kromki pieczywa, rzodkiewki, pomidor, wędlina,
ser żółty, papryka.... :) Kanapki można zapiec.

Kanapki z owocami

Dowolne owoce pokroić w kostkę.
Ciasteczka bel Vita posmarować
dowolnym serkiem
i ułożyć owoce.
Pyszna, szybka
przekąska.



Sałatka kuskus

Składniki: kasza kuskus, ogórek, cebula czerwona, mozzarella, pietruszka natka, cytryna, olej rzepakowy.

Wykonanie: Ugotować kuskus i dołożyć wszystkie składniki pokrojone w kostkę. Posolić, popieprzyć. Polać sokiem z cytryny i olejem. Do tej sałatki można dodać różne składniki.

miejsce na Twój przepis

Narysuj swoją ulubioną potrawę.....