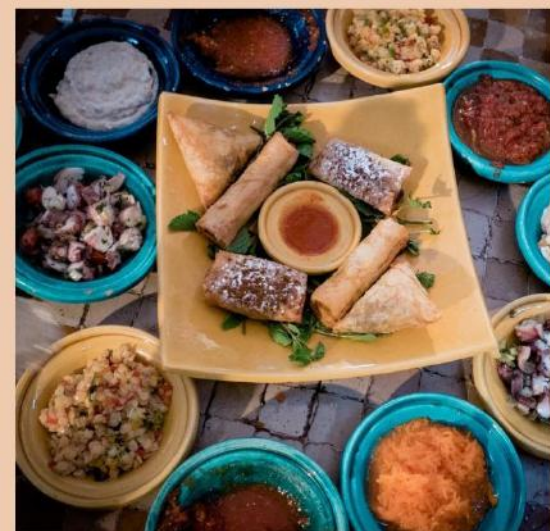


# KSIĄŻKA

# KUCHARSKA



Szkoła Podstawowa we Wrzesinie

## ZUPY:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Rosół z kurczaka                               | str. 3  |
| 2. Zupa brokułowa                                 | str. 4  |
| 3. Zupa krem z dyni                               | str. 5  |
| 4. Zupa krem z pomidorów z mozzarellą             | str. 6  |
| 5. Zupa krem z pomidorów z prażonym słonecznikiem | str. 7  |
| 6. Zupa krem z zielonego groszku                  | str. 8  |
| 7. Zupa pomidorowa spod Szrenicy                  | str. 9  |
| 8. Zupa szczawiowa z jajeczkiem                   | str. 10 |
| 9. Zupa tajska                                    | str. 11 |
| 10. Zupka ogórkowa z koperkiem                    | str. 12 |

## DANIA GŁÓWNE:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Brokuły z grillowanym kurczakiem   | str. 14 |
| 2. Grillowana pierś z kurczaka z pieczonymi ziemniakami                         | str. 15 |
| 3. Kolorowe kaszotto z kurczakiem   | str. 16 |
| 4. Kotlety dietetyczne  | str. 17 |
| 5. Łosoś ze szpinakiem  | str. 18 |
| 6. Łosoś z masłem ziołowym na musie z pietruszki, podawany z warzywami na parze | str. 19 |
| 7. Makaron z indykiem i pesto z awokado   | str. 20 |
| 8. Naleśniki ze szpinakiem  | str. 21 |
| 9. Pierś z kurczaka w śmietanowym sosie z curry                                 | str. 22 |
| 10. Spaghetti wegetariańskie  | str. 23 |
| 11. Sznycel z piersi z ziemniakami z makiem i z surówką                         | str. 24 |
| 12. Tofu zmieniające życie  | str. 25 |
| 13. Tuńczyk w towarzystwie  | str. 26 |
| 14. Warzywa gotowane z pierśią z kurczaka                                       | str. 27 |
| 15. Zapiekanka kalafiorowo-brokułowa  | str. 28 |

## DESERY I NAPOJE:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Babeczki z owocami i bitą śmietaną                 | str. 30 |
| 2. Bomba owocowa na zielonej łące                     | str. 31 |
| 3. Ciastka owsiane FIT                                | str. 32 |
| 4. Ciasto leśny mech                                  | str. 33 |
| 5. Ekspresowe ciasto z owocami                        | str. 34 |
| 6. Galaretka cytrynowa z jabłkiem                     | str. 35 |
| 7. Kakaowe bułeczki gotowane na parze                 | str. 36 |
| 8. Marchewkowe babeczki - wersja I                    | str. 37 |
| 9. Marchewkowe muffinki - wersja II                   | str. 38 |
| 10. Mrożony jogurt owocowy                            | str. 39 |
| 11. Naleśniki z bananami i jogurtem                   | str. 40 |
| 12. Naleśniki z serem, polane czekoladą i malinami    | str. 41 |
| 13. Owoce pod pierzynką                               | str. 42 |
| 14. Ovocowe szaszłyki - wersja I                      | str. 43 |
| 15. Ovocowe szaszłyki - wersja II                     | str. 44 |
| 16. Placuszki z serka wiejskiego z konfiturą śliwkową | str. 45 |
| 17. Rogaliki  | str. 46 |
| 18. Sałatka owocowa - wersja I                        | str. 47 |
| 19. Sałatka owocowa - wersja II                       | str. 48 |
| 20. Słodkie praliny z ciecierzycy                     | str. 49 |
| 21. Koperkowe orzeźwienie                             | str. 50 |
| 22. Ovocowe orzeźwienie                               | str. 51 |
| 23. Zielony koktajl z kiwi i szpinaku                 | str. 52 |



*Zupy*



# Rosół z kurczaka



Adam Hochhaus

## Składniki:

- ✓ 8 skrzydełek
- ✓ 3 litry wody
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 2 pietruszki
- ✓ 1/4 korzenia selera
- ✓ 1 cebula
- ✓ kilka gałązek pietruszki
- ✓ 1/2 łyżki soli
- ✓ dwie szczypty pieprzu czarnego
- ✓ 250g makaronu nitki

## Przygotowanie:

Skrzydełka oczyścić (umyć). Przełożyć do garnka i zalać zimną wodą. Doprowadzić do wrzenia.

Przygotować warzywa. Umyć i obrać. Następnie obrane i umyte warzywa pokroić według uznania.

Po zagotowaniu mięsa powstanie szumowina (biało-szara piana) należy zebrać łyżką.

Do garnka z mięsem włożyć warzywa i gotować bez przykrycia 1 godzinę.

Podczas gotowania dodaj sól i pieprz. Gotować dalej.

Sprawdź smak rosółu. Według uznania dopraw solą i pieprzem.

Rosół podawać z ugotowanym makaronem, warzywami, mięsem oraz posiekaną pietruszką.

## Zupa brokułowa



Filip Maciejczuk

### Składniki:

- ✓ 1 brokuł
- ✓ 4 ziemniaki
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 1 por
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 łyżka masła lub oliwy
- ✓ 1 listek laurowy i ziele angielskie
- ✓ sól
- ✓ 1/3 szklanki śmietany 18%
- ✓ 2 l bulionu jarzynowego lub rosółu

### Przygotowanie:

1. W garnku zeszklić pokrojoną cebulkę na maśle lub oliwie. Następnie dodać pokrojony w plasterki por posolić i smażyć około 3 minuty.
2. Dodać pokrojoną w krążki marchewkę i pokrojone w kostkę ziemniaki dusić około 3 minuty, co chwilę mieszając.
3. Wlać gorący bulion, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Przykryć i gotować około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. Brokuła umyć, odkroić różyczki i dodać do zupy, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze około 10 minut.
5. Na koniec zaprawić zupę śmietanką lub można dodać serki topione śmietankowe.

# Zupa krem z dyni



Gabriela Paprota

## Składniki:

- ✓ 250g dyni
- ✓ 1 ziemniak
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 1 mała cebula
- ✓ imbir mielony
- ✓ gałka muszkatowa mielona
- ✓ sok z cytryny
- ✓ sól ,pieprz
- ✓ szczypta cukru

## Dodatki:

- ✓ 2 łyżeczki śmietanki 30%
- ✓ prażone pestki dyni i słonecznika

## Przygotowanie:

1. Miąższ z dyni pokroić w kostkę (większą). Obrać ziemniaka, marchewkę i cebulę i również pokroić w kostkę.
2. Warzywa przełożyć do niewielkiego garnka.
3. Zalać bulionem wcześniej przygotowanym i zagotować.
4. Następnie zmniejszyć moc palnika i gotować pod przykryciem, aż do miękkości warzyw (25 - 30 minut).
5. Po ugotowaniu zdjąć z ognia.
6. Zmiksować do gładkiej konsystencji.
7. Doprawić solą, pieprzem, imbirem, gałką muszkatową, sokiem z cytryny i szczyptą cukru według uznania.
8. Udekorować śmietanką i prażonymi ziarnami.

## Zupa krem z pomidorów z mozzarellą



Filip Sarol

### Składniki:

- ✓ 2 duże pomidory
- ✓ 1 marchewka
- ✓ kawałek selera
- ✓ 0,5 małej cebuli
- ✓ 30 g sera mozzarella
- ✓ bazylia
- ✓ sól
- ✓ pieprz

### Przygotowanie:

Marchew i seler po obraniu zetrzeć na tarce, cebulę posiekać.

W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i zeszklić. Dodać warzywa i dusić kilka minut. Zalać szklanką wody i gotować około 20 minut.

Pod koniec gotowania dodać obrane ze skóry i pokrojone w kawałki pomidory oraz przyprawy.

Gotować jeszcze kilka minut, całość zmiksować.

Mozzarellę pokroić w kawałki i włożyć do zupy.

Podawać z kromką ciemnego chleba.



## Zupa krem z pomidorów z prażonym słończnikiem



Lena Owczarek

### Składniki:

- ✓ 3 łyżki oliwy extra virgin
- ✓ 1 cebula i 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 duże marchewki i 1 mała pietruszka
- ✓ 5 większych pomidorów
- ✓ 700 ml bulionu (jarzynowego lub drobiowego)
- ✓ sól morską i świeżo zmielony pieprz oraz 1/2 łyżeczki cukru
- ✓ 1 łyżeczka suszonego oregano i pęczek bazylii
- ✓ 50 ml śmietanki kremowej 30% lub 18% (do zup i sosów)
- ✓ słończnik łuskany

### Przygotowanie:

W garnku rozgrzać oliwę, włożyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przepałowione ząbki czosnku. Smażyć co chwilę mieszając, aż cebula się zeszkli, przez około 5 minut. Dodać ok. pół papryczki chili (*jeśli jej używamy!*) oraz obrane i pokrojone na cienkie plasterki marchewki i pietruszkę. Smażyć 5 minut co chwilę mieszając.

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć szypułki. Pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Pozostały miąższ pomidorów pokroić w kosteczkę, sok zachować. Pomidory i sok dodać do garnka z warzywami. Smażyć przez 1 minutę.

Wlać gorący bulion, zagotować na większym ogniu, następnie doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, cukrem i suszonym oregano.

Gotować około 13 - 15 minut, do czasu aż warzywa będą miękkie. Zupę zmiksować w blenderze dodając liście bazylii (część zostawić do podania), przelać z powrotem do garnka.

Do miseczki wlać śmietankę i stopniowo wlewać kilka łyżek zupy mieszając, przelać wszystko do garnka i wymieszać. Zupę podgrzać przed podaniem.

Posypać uprażonym na patelni słończnikiem.



*Jakub Fukin*

## *Zupa krem z zielonego groszku*

### **Składniki:**

- ✓ 450 g świeżego lub mrożonego groszku
- ✓ 500 ml bulionu warzywnego
- ✓ 1 średnia cebula
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżki oliwy
- ✓ lubczyk (1 łyżka suszonego lub gałązka świeżego)
- ✓ natka pietruszki
- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ pieprz i sól do smaku

### **Przygotowanie:**

**Czas wykonania:** ok. 45-60 minut (jeśli mamy gotowy wywar bulionu)

Do garnka wlać olej, wsypać pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć około 5 minut, dodać czosnek podsmażyć jeszcze minutkę, wlać bulion i zagotować. Dodać zielony groszek, lubczyk, garść siekanej pietruszki, całość gotować na małym ogniu około 10 minut. Po tym czasie wybrać na miseczkę 2 łyżki groszku do przyozdobienia. Dodać sól i pieprz do smaku oraz jogurt (zahartowany w ciepłym wywarze) i gotować jeszcze około 1 minuty. (Jogurt można też podać dopiero po przygotowaniu zupy, położyć około 1 łyżeczki na krem). Teraz zupę należy zmiksować blenderem na gładki krem. Im dłużej blendujemy tym gładsza jest zupa.

Wlewamy do miseczki, przyozdabiamy natką pietruszki, koperkiem i groszkiem.

*(Proponuje skorzystać z pomocy rodziców przy krojeniu lub blendowaniu gorącej zupy).*



## Zupa pomidorowa spod Szrenicy

### Składniki:

- ✓ 120 g marchewki pokrojonej na kawałki
- ✓ 60 g pietruszki pokrojonej na kawałki
- ✓ porcja rosółowa z drobiu
- ✓ 50 g masła pokrojonego na kawałki
- ✓ 450 g pomidorów bez skórki pokrojonych w ćwiartki
- ✓ 100 g cebuli pokrojonej w ćwiartki
- ✓ 1 szczypta soli
- ✓ 1 szczypta pieprzu czarnego mielonego
- ✓ 1 l wody



Kinga Górską

### Przygotowanie:

1 litr zimnej wody zagotować. Do wrzącej i osolonej wody wrzucić: porcję rosółową np. z kurczaka, marchewkę, pietruszkę, szczyptę pieprzu.

Dodać cebulę, masło i pomidory. Wszystko gotować około 30 minut.

Zblendować wszystko na gładką masę. Gorącą zupę przełożyć do misek.

Dla smaku dodać łyżkę jogurtu naturalnego lub śmietany.

# Zupa szczawiowa z jajeczkiem



Grzegorz Kołodziej

## Składniki:

- ✓ surowe żeberka wieprzowe - 500 g
- ✓ 500 g świeżego szczawiu (najlepiej ze swojego ogródka / łąki, jak nie to ze słoiczka)
- ✓ średnia marchew, średnia pietruszka
- ✓ kawałek selera, kawałek pora
- ✓ ok. 2 litry wody
- ✓ 4 łyżki śmietany kwaśnej 18%
- ✓ łyżeczka mąki pszennej
- ✓ zioła i przyprawy: 3 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, łyżeczka ziaren pieprzu, łyżeczka soli,
- ✓ ziemniaki ugotowane osobno, ugotowane jajka ekologiczne 3 szt.

## Przygotowanie:

W około 2 litrach wody gotujemy żeberka, czekamy, aż pojawi się „szumowina”, którą zdejmujemy łyżką.

Gdy mięsko będzie już miękkie dodajemy warzywa: marchew, seler, pietruszkę, zioła i przyprawy. Gotujemy tak ok. godzinę na wolnym ogniu, tak, żeby wywar bulgotał.

Po czasie wyciągamy wszystko z garnka, zostawiamy sam wywar. Marchewkę kroimy w kawałeczki i mięsko oskrobane wrzucamy ponownie. Dodajemy szczaw. Jeśli świeży to najpierw myjemy, odcinamy ogonki i siekamy. Gotujemy chwilę.

Do kubka wsadzamy śmietanę, wlewamy do tego łyżkę zupy i hartujemy. Wlewamy całość do garnka i mieszamy. Czekamy aż się zagotuje. W międzyczasie gotujemy jajka i ziemniaki.

Do talerza wsadzamy najpierw ziemniaki, później wlewamy zupę a na koniec dodajemy jajeczko pokrojone w ćwiarteczki.

## Zupa tajska



Michał Łosko

### Składniki:

- ✓ bulion (1,5 l) - warzywny lub drobiowy
- ✓ mleko kokosowe – 250 ml
- ✓ pierś z kurczaka - podwójna lub krewetki
- ✓ pasta red curry - dwa opakowania po 50 g
- ✓ imbir - 5 cm, czosnek - 5 ząbków, cebula - 2 szt.,  
szczypiorek i kolendra (opcjonalnie)
- ✓ trawa cytrynowa - dwie szt. (opcjonalnie)
- ✓ sos rybny - 1,5 łyżki
- ✓ sok z limonki - 1/2-3/4 szklanki
- ✓ olej rzepakowy
- ✓ makaron ryżowy

### Przygotowanie:

Cebulę drobno siekamy, podsmażamy na oleju ok. 5 minut. Dodajemy zmiądzony czosnek, starty imbir i trawę cytrynową jeśli używamy (smażymy ok. 5 minut).

Dodajemy pasty curry, mieszamy ciągle ok. 10 minut (można dodać jeszcze odrobinę oleju).

Wrzucamy drobno pokrojoną pierś z kurczaka, mieszamy i smażymy 10 minut. (pomijamy ten etap jeśli używamy krewetek).

Dodajemy mleko kokosowe, mieszamy. Wlewamy bulion i gotujemy 5 minut. Dodajemy sos rybny i sok z limonki.

Jeśli używamy krewetek, dodajemy je teraz i gotujemy przez 5 minut. Makaron przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Do talerzy nakładamy makaron, wlewamy zupę, posypujemy szczypiorkiem i kolendrą.



## Zupka ogórkowa z koperkiem



*Alan Grzywiński*

### Składniki:

- ✓ włoszczyzna: marchewka, seler, por, pietruszka
- ✓ 4 duże ogórki kiszone
- ✓ 1 kalarepka
- ✓ 1 por
- ✓ 1 średnia cebula
- ✓ przyprawy: 2 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, sól kłodawska, pieprz
- ✓ 2 łyżki oliwy
- ✓ 1l bulionu warzywnego
- ✓ pęczek koperku

### Przygotowanie:

Włoszczyznę i kalarepkę pokrój w kosteczkę. Na oliwie smaż pora i cebulkę przez 2 minuty. Posól i posyp pieprzem. Dodaj warzywa, chwilę je podsmaż, wsyp warzywa do garnuszka z bulionem i gotuj przez 20 minut.

Następnie dodaj starte na tace ogórki wraz z powstałym sokiem i gotuj jeszcze przez 10 minut.

Zupkę podawaj posypaną koperkiem.



# *Dania główne*

# Brokuły z grillowanym kurczakiem



*Jakub Fukin*

## Składniki:

- ✓ 1-2 brokuły
- ✓ 1 duża pierś z kurczaka
- ✓ sól pieprz (lub inne przyprawy)
- ✓ 2 pomidory
- ✓ ser Mozzarella

## Przygotowanie:

**Czas wykonania:** około 40 minut

Brokuły umyć podzielić na małe części. W tym czasie zagotować wodę lekko osolić, do gotującej się wody wrzucić brokuły, jak zaczną się gotować wyłączyć odstawić na ok. 20 minut. (Nie gotować - warzywa same dojdą do siebie, mają być lekko twarde).

W tym czasie upiec w piekarniku na ruszcie, wcześniej przygotowaną pierś (oprószoną przyprawami). Ja mięso smażę na specjalnej patelni bez tłuszczu pod przykryciem, ale można też użyć grilla np. elektrycznego, wedle upodobania.

Świetnie pasuje tu pomidor z serem Mozzarella.

Układamy wszystko na talerzu, można też zrobić sos np. czosnkowy z jogurtu i świeżo wyciśniętego czosnku.



# Grillowana pierś z kurczaka z pieczonymi ziemniakami



Kinga Górską

## Składniki:

- ✓ 0,5 kg ziemniaków
- ✓ pierś z kurczaka 1 sztuka
- ✓ rozmaryn
- ✓ czosnek
- ✓ papryka czerwona
- ✓ pomidor
- ✓ oliwa
- ✓ ogórek
- ✓ sól i pieprz
- ✓ jogurt naturalny lub śmietana
- ✓ musztarda francuska
- ✓ feta

## Przygotowanie:

Pierś z kurczaka myjemy, kroimy na kotlety, lekko rozbijamy. Obsypujemy solą, pieprzem. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy pierś z każdej strony, aż mięso będzie gotowe.

Ziemniaki myjemy, obieramy i kroimy w ćwiartki. Polewamy oliwą. Następnie obsypujemy papryką czerwoną, czosnkiem, rozmarynem i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika do 180<sup>o</sup> na około 45 minut.

Pomidora i ogórka kroimy w kostkę, dodajemy fetę. Doprawiamy łyżką oliwy szczyptą soli i pieprzu.

Jogurt naturalny mieszamy z musztardą, dodajemy sól i pieprz (sos do piersi).

Nakładamy na talerz i możemy zjadać.

# Kolorowe kaszotto z kurczakiem



Filip Sarol

## Składniki:

- ✓ pół fileta z kurczaka
- ✓ 1 woreczek kaszy jaglanej
- ✓ papryka żółta
- ✓ papryka czerwona
- ✓ papryka zielona
- ✓ cukinia
- ✓ zioła do drobiu
- ✓ oliwa
- ✓ sól, pieprz

## Przygotowanie:

Kaszę przygotować według instrukcji na opakowaniu.

Warzywa i kurczaka pokroić. Oliwę wymieszać z przyprawami i natrzeć kurczaka. Mięso wraz zalewą wrzucić na rozgrzaną patelnię, po chwili dodać warzywa i dusić pod przykryciem kilka minut, aż warzywa zmiękną.

Danie połączyć z kaszą, podawać gorące.

# Kotlety dietetyczne

## Składniki:

- ✓ 100 g piersi z kurczaka
- ✓ 1/2 papryki czerwonej
- ✓ 3 pieczarki
- ✓ kawałek marchewki
- ✓ ząbek czosnku
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ✓ 1 łyżka płatków owsianych
- ✓ pół łyżki siemienia lnianego

## Przygotowanie:

Pierś kroimy na drobne kawałki. Paprykę kroimy w drobną kostkę, pieczarki kroimy w kosteczkę, marchewkę ścieramy na drobnych oczkach tarki, czosnek wyciskamy przez wyciskarkę, dodajemy 1 jajko, dodajemy łyżkę jogurtu naturalnego, łyżkę płatków owsianych, pół łyżki siemienia lnianego, dodajemy troszkę soli i pieprzu do smaku. Wszystko mieszamy.

Smażymy na oliwie z oliwek.



*Lena Gurtatowska*



## Łosoś ze szpinakiem



*Filip Chrzczonowski*

### Składniki:

- ✓ 200 g surowego łososa
- ✓ 200 g szpinaku (mrożony lub świeży)
- ✓ 4 ząbki czosnku
- ✓ cytryna
- ✓ jogurt naturalny
- ✓ sól morską
- ✓ pieprz
- ✓ oliwa z oliwek

### Przygotowanie:

1 ząbek czosnku obieramy i wyciskamy. Smarujemy nim kawałek łososa. Na to kładziemy plaster cytryny. (Można do smaku przyprawić wedle uznania, sól morską i pieprz).

Wkładamy do parowaru lub piekarnika na 25 minut.

Na patelni podsmażamy na oliwie z oliwek 3 ząbki czosnku dodajemy szpinak mrożony lub świeży i jogurt naturalny.

Gotowe danie wykładamy na talerz.



Filip Sarol

## *Łosoś z masłem ziołowym na musie z pietruszki, podawany z warzywami na parze*

### Składniki:

- ✓ 100 g fileta z łososia
- ✓ 3 pietruszki
- ✓ 120 ml śmietany 30%
- ✓ mrożone warzywa (brokuł, kalafior, marchewka)
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ 0,5 ząbka czosnku
- ✓ natka pietruszki
- ✓ szczypta soli
- ✓ szczypta pieprzu
- ✓ szczypta kwasku

### Przygotowanie:

Obieramy i kroimy pietruszkę w kostkę, zalewamy śmietaną, dodajemy szczyptę kwasku cytrynowego i soli. Gotujemy na wolnym ogniu aż pietruszka zmięknie. Następnie blendujemy i przeciskamy przez sito.

Fileta z łososia oprószamy solą i pieprzem, grillujemy najpierw od strony skóry.

Masło mieszamy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, szczyptą soli i natką pietruszki.

Warzywa gotujemy na parze.

Na talerz układamy mus z pietruszki, na mus układamy łososia, którego smarujemy masełkiem, obok układamy warzywa.



*Oliwia Zielińska*

## *Makaron z indykiem i pesto z awokado*

### Składniki:

- ✓ 200 g makaronu bezglutenowego
- ✓ 200 g sznycli z fileta z piersi z indyka
- ✓ 50 g migdałów w płatkach
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ kilka pomidorków koktajlowych
- ✓ garść świeżych liści bazylii
- ✓ garść natki pietruszki
- ✓ garść kiełków
- ✓ garść rukoli
- ✓ nieduże dojrzałe awokado
- ✓ sól i pieprz

### Przygotowanie:

Makaron ugotuj w lekko osolonej wrzącej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Mięso oczyść, pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw solą i pieprzem i usmaż na złoto.

Migdały praż na patelni, aż zaczniesz wydobywać się z nich zapach. Zostaw do ostygnięcia, a następnie zblenduj na małe kawałki. Dorzuć obrane ząbki czosnku, bazylię, natkę pietruszki, rozgniecione awokado, olej oraz sól. Wszystko razem zblenduj. Pesto nie ma być aksamitnie gładkie. Jeśli potrzeba, dolej trochę oleju.

Do ugotowanego makaronu dodaj pesto i kawałki indyka. Delikatnie wymieszaj.

Podawaj z pomidorkami koktajlowymi, rukolą i kiełkami.



# Naleśniki ze szpinakiem



*Blanka Żukowska*

## Składniki:

### CIASTO:

- ✓ 1 szklanka mleka
- ✓ 1 szklanka wody
- ✓ 2 szklanki mąki
- ✓ 1 jajko
- ✓ szczypta soli

### FARSZ:

- ✓ 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ pół kostki twarogu
- ✓ sól (pół łyżeczki), pieprz (szczypta), gałka muskatołowa (szczypta)

## Przygotowanie:

1. Szpinak rozmrozić.
2. Wykonać ciasto naleśnikowe z podanych składników i usmażyć naleśniki.
3. Podsmażyć cebulę z czosnkiem.
4. Do cebuli wrzucić szpinak i przyprawy. Podsmażyć kilka minut.
5. Zdjąć szpinak z palnika. Do szpinaku dodać twaróg i wymieszać.
6. Wyłożyć farsz na naleśniki i zawinąć w ruloniki.
7. Naleśniki podsmażyć na patelni na małej ilości oleju.

# Pierś z kurczaka w śmietanowym sosie z curry



Filip Maciejczuk

## Składniki:

- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 1 pierś z kurczaka
- ✓ pieprz, sól
- ✓ przyprawa do kurczaka
- ✓ przyprawa curry
- ✓ papryka słodka i ostra
- ✓ śmietana 12%
- ✓ makaron spaghetti lub penne

## Przygotowanie:

1. Na patelki usmażyć pierś z kurczaka pokrojoną w kostkę. Następnie dodać czosnek pokrojony drobno w kosteczkę. Dusić około 5 minut.
2. Doprawić do smaku solą, pieprzem, papryką słodką, troszeczkę ostrej oraz przyprawą curry. Poddusić w przyprawach około 3 minuty.
3. Gdy już mięso będzie usmażone na koniec dodajemy śmietanę. Dokładnie mieszamy i dusimy około 1 minutę.
4. Podawać z wcześniej ugotowanym makaronem i pomidorkami. Można dodatkowo posypać koperkiem.

# Spaghetti wegetariańskie



*Tomasz Parzych*

## Składniki:

- ✓ 80 g cebuli
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 5 g natki pietruszki
- ✓ 20 g oliwy z oliwek
- ✓ 3 łyżeczki ziół prowansalskich
- ✓ 3/4 łyżeczki soli
- ✓ 1/4 łyżeczki pieprzu
- ✓ 1,5 łyżeczki domowego bulionu warzywnego
- ✓ 600 g krojonych pomidorów z puszki z zalewą
- ✓ 150 g wody
- ✓ 270 g makaronu brązowego spaghetti

## Przygotowanie:

**Czas wykonania:** około 35 minut (4 porcje)

Zagotować 1200 g osolonej wody do spaghetti. Makaron gotować tyle minut, ile podano na opakowaniu.

W tym czasie pokroić czosnek, cebulę i pietruszkę poddusić na oliwie.

Dodać przyprawy pomidory i wodę, wymieszać.

Gotować około 20 minut na małym ogniu mieszając, co kilka minut.

Spaghetti podawać z sosem bezpośrednio po przygotowaniu.



# Sznycel z piersi z ziemniakami z makiem i z surówką



Lena Owczarek

## Składniki:

### *SZNYCEL*

- ✓ 2-3 średnie piersi z kurczaka
- ✓ bułka tarta
- ✓ mąka
- ✓ 1-2 jajka
- ✓ czosnek granulowany
- ✓ sól, pieprz, olej
- ✓ zioła prowansalskie

### *PUREE ZIEMNIACZANE*

- ✓ ziemniaki
- ✓ mak
- ✓ śmietanka
- ✓ mleko

## Przygotowanie:

Filety wyflukać i wymoczyć w wodzie, a następnie wysuszyć papierowym ręcznikiem. Mięso podzielić na takie porcje, jakie chcemy - zazwyczaj grubą pierś kroi się wzdłuż na dwie grubości. Następnie delikatnie rozbić tłuczkiem. Doprawić solą i pieprzem, a także granulowanym czosnkiem. Na końcu doprawić niewielką ilością ziół prowansalskich. Odstawić do lodówki na czas przygotowania panierki. Na głębokim talerzu roztrzepać jajka, aż masa jajeczna zacznie się delikatnie pienić. Na płaski talerz wsypać bułkę tartą i płaską łyżkę mąki. Na szerokiej patelni rozgrzać olej do dużej temperatury (czasem do oleju dodaje jeszcze łyżkę masła). Filety maczać dokładnie w jajku a następnie w panierce. Tak "obtoczonego" kotleta smażyć do momentu, aż panierka lekko się zrumieni. Następnie go odwrócić.

Po usmażeniu podawać najlepiej z sałatką np. z rukoli, pomidorów, oliwek... czosnek i zioła nadają tu aromat.

### ZIEMNIAKI Z MAKIEM

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, dodać masło i śmietanę, następnie utłuc na gładką masę. Połączyć ziemniaki z makiem i chwilę utłuc razem, aż składniki się połączą i wyjdzie gładkie, jednorodne puree.

# Tofu zmieniające życie



*Stanisław Hajel*

## Składniki:

- ✓ 2 kostki tofu naturalnego (2×180 g)
- ✓ 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- ✓ olej
- ✓ 3 łyżki sosu sojowego
- ✓ 2 łyżki cukru
- ✓ 1/4 – 1/3 szklanki wody
- ✓ 1-2 ząbek czosnku
- ✓ do podania: zielona fasolka szparagowa, ryż i opcjonalnie sezam

## Przygotowanie:

Tofu pokroić w kostkę, włożyć do woreczka, wsypać mąkę ziemniaczaną i potrząsać tak długo, aż równo obtoczy się w mące. Woreczka nie wyrzucać, wytrzepać i zostawić do obtaczania tofu w mące. Na dnie największej patelni jaką macie rozgrzać dużo oleju, tyle, żeby pokrywał całe dno. Spokojnie, tofu nie będzie tłuste.

Na gorący olej delikatnie wyłożyć opanierowane kostki tofu i smażyć przez 3 – 4 minuty z jednej strony, do momentu, aż panierka będzie miała ciepły odcień i będzie krucha. Wtedy obrócić i smażyć tak samo z drugiej strony. Żeby tofu się nie sklejało niezbędne jest zachowanie odstępów między kostkami. W międzyczasie przygotować talerz wyłożony papierowym ręcznikiem oraz zrobić sos. Do szklanki dodać sos sojowy, cukier i wodę. Na drobnych oczkach tarki zetrzeć czosnek. Dodać do składników w szklance i porządnie wymieszać. Usmażone tofu odłożyć na chwilę na papierowy ręcznik. Do mniejszej patelni wlać sos i podgrzewać na największym ogniu do momentu, aż sos zacznie intensywnie bulgotać, a następnie dodać tofu. Cały czas mieszać, a kiedy tofu całe oblepi się sosem jest gotowe. Posypać sezamem, podawać z ryżem i zieloną fasolką szparagową.

# Tuńczyk w towarzystwie



*Julia Rakwał*

## Składniki:

- ✓ mix sałat około 200 g
- ✓ 1 puszka tuńczyka w kawałkach
- ✓ 2-3 jajka
- ✓ ser camembert 1 szt.
- ✓ 1 pomidor
- ✓ 1/2 ogórka
- ✓ 1/2 cebuli

## Przygotowanie:

Gotujemy jajka na twardo. Sałatę i warzywa należy umyć i rozdrobnić wedle uznania zaś tuńczyka odcedzić. Na przygotowaną sałatę układamy resztę składników.

Sos: 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka musztardy, oliwa z oliwek około 100 ml, szczypta soli, szczypta pieprzu. Wszystko miksujemy i polewamy sałatę bezpośrednio przed podaniem.

Opcjonalnie posypujemy posiekany szczypiorem, koperkiem bądź natką pietruszki.



# Warzywa gotowane z pierśią z kurczaka

## Składniki:

- ✓ pierś z kurczaka
- ✓ ziemniaki
- ✓ 2 marchewki
- ✓ brokuł
- ✓ fasolka szparagowa
- ✓ sól, pieprz

## Przygotowanie:

1. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, doprawiamy solą i pieprzem.
2. Warzywa obieramy, myjemy i kroimy.
3. Wrzucamy wszystko do garnka, posypujemy odrobiną soli i pieprzu.
4. Gotujemy wszystko razem pod przykryciem około 40 minut.



*Kamil Zawłocki*

## Zapiekanka kalafiorowo - brokułowa



Iga Maciejewska

### Składniki:

- ✓ 2 kg kalafior i brokuł
- ✓ 1 papryka
- ✓ 1 cebula
- ✓ świeży koper i natka pietruszki
- ✓ 400 g sera żółtego
- ✓ 3 jajka
- ✓ 200 ml mleka
- ✓ 170 g jogurtu naturalnego
- ✓ 60 g mąki
- ✓ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ przyprawy: sól, pieprz według uznania

### Przygotowanie:

Kalafior i brokuł dzielimy na cząstki.

W garnku gotujemy wodę z mlekiem i wrzucamy przygotowane warzywa, gotujemy 5 minut.

Na patelni smażymy cebulę z papryką.

W misce mieszamy: 3 jajka, mleko, mąkę, proszek do pieczenia, sól, pieprz, słodką paprykę, mielone ziele angielskie, dodajemy pokrojony koperek i pietruszkę.

Kalafior i brokuł kroimy na małe kawałki i wrzucamy do miski z mokrymi składnikami, dodajemy cebulę z papryką, dolewamy odrobinę oleju i mieszamy.

Masę przekładamy do formy, posypujemy startym serem.

Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180° 30-35 minut.



# *Desery i napoje*



## Babeczki z owocami i bitą śmietaną



Lena Owczarek

### Składniki:

- ✓ 175 g masła (zimnego)
- ✓ 50 g żółtek (2-3 sztuki)
- ✓ 1 łyżeczka miodu i 60 g cukru pudru
- ✓ 1/2 łyżeczki pasty waniliowej lub ziarenka z 1/2 laski wanilii
- ✓ skórka z 1/2 pomarańczy i skórka z 1/2 cytryny oraz szczypta soli
- ✓ 250 g mąki pszennej

### KREM:

- ✓ 125 g śmietany kremówki 30% oraz 375g mleka 3,2%
- ✓ 175 g cukru
- ✓ 125 g żółtek (około 6 sztuk)
- ✓ 35 g mąki pszennej
- ✓ 1 laska wanilii
- ✓ OWOCE: pomarańcze, kiwi, banan

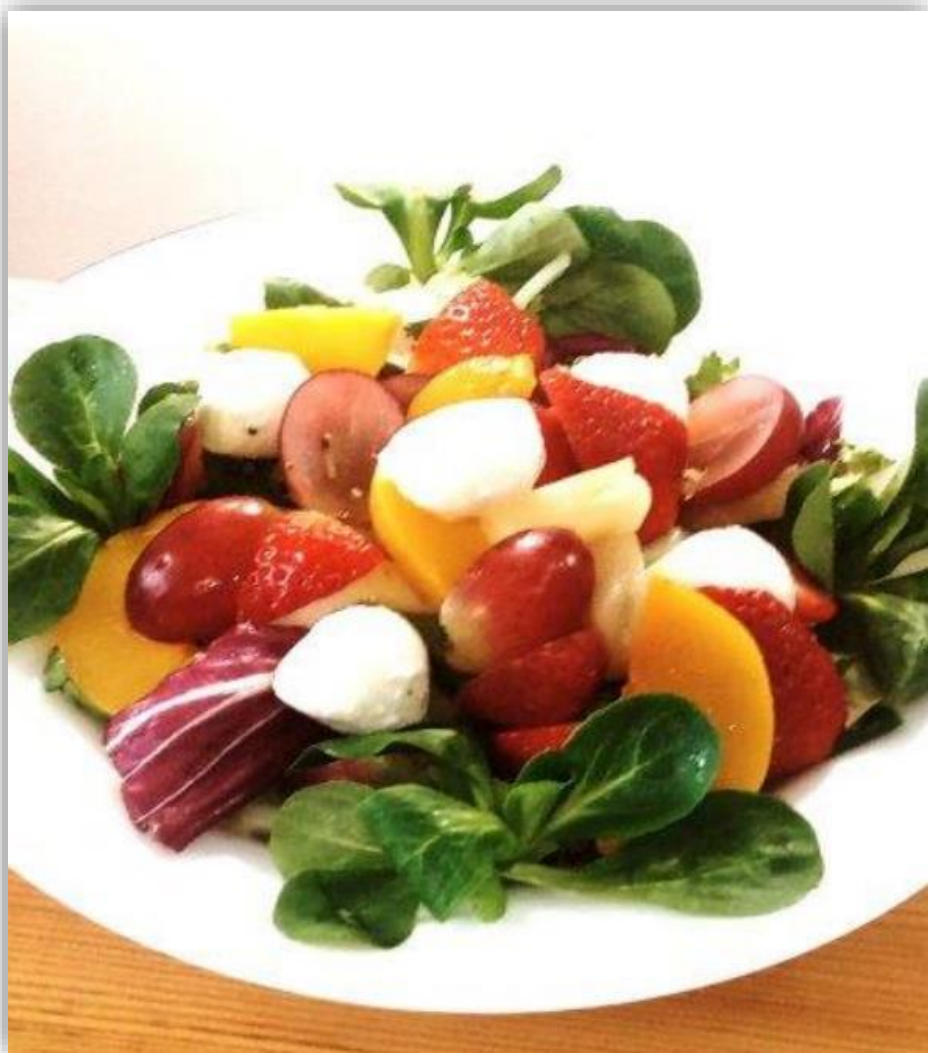
### Przygotowanie:

CIASTO: Pokrojone na kawałki masło i resztę składników oprócz mąki zmiksować na jednolitą masę. Następnie dodać mąkę - zmiksować i zawinąć w folię wstawiając do lodówki na 1 godzinę. Foremki posmarować masłem, a piekarnik nagrzać do 180 st. C. Schłodzone ciasto rozwałkować na 4 mm placek i wykrawać krążki wylepiając nim foremki, spód podziurkować widelcem. Piec w piekarniku 14 min. na złoty kolor. Wyjąć i ostudzić.

KREM: Podgrzewać mleko i śmietankę w garnku na średnim ogniu nie pozwalając się zagotować (gdy na powierzchni pojawi się cienka błonka – tzn. temp. jest odpowiednia). Żółtka wymieszać z cukrem, następnie dodać mąkę i znów mieszać. Na koniec wymieszać z ziarenkami laski wanilii.

Do miski z żółtkami wlewać gorące mleko ze śmietanką mieszając lub miksując powoli. Masę przelać do garnka i podgrzewać na średnim ogniu co chwilę mieszając do czasu aż masa zgęstnieje i zacznie się gotować (ok. 15min.). Po zagotowaniu podgrzewać masę przez ok. 30 sek. na małym ogniu. Gotowy krem ostudzić co chwilę mieszając, aby nie zrobił się kożuch. Potem wstawić krem do lodówki. Ostudzone babeczki wypełniać chłodnym kremem i ułożyć owoce. Udekorować miętą, a przed podaniem można posypać cukrem pudrem. Przechowywać w lodówce.

## *Bomba owocowa na zielonej łące*



*Juliusz Rakwał*

### Składniki:

- ✓ mix sałat około 200 g
- ✓ mozzarella w postaci małych kulek 7 do 10 kuleczek
- ✓ winogrona 6 do 8 szt.
- ✓ ananas 4 plastry
- ✓ 1 brzoskwinia
- ✓ truskawki 5 szt. (owoce mogą być z puszki)

### SOS:

- ✓ łyżeczka miodu
- ✓ łyżeczka musztardy
- ✓ oliwa z oliwek około 100 ml
- ✓ szczypta soli
- ✓ szczypta pieprzu

### Przygotowanie:

Sałatę myjemy i rozdrabniamy a następnie układamy w naczyniu. Na sałatę rozrzucaamy uprzednio umyte i pokrojone owoce wraz z mozzarellą. Bezpośrednio przed podaniem polewamy sosem. Opcjonalnie można posypać posiekanym koperkiem lub natką pietruszki.

## *Ciastka owsiane FIT*



*Kamila Tomczonek*

### Składniki:

- ✓ 170 g płatków owsianych bezglutenowych
- ✓ 30 g mąki owsianej bezglutenowej
- ✓ 100 g erytrytolu (to naturalny zamiennik cukru)
- ✓ 2 jajka
- ✓ 100 g masła klarowanego (może być masło normalne) rozpuszczonego i przestudzonego

### Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180 °C.
2. Rozpuść masło i odstaw, by nieco przestygło.
3. W misce wymieszaj widelcem jajka z erytrytolem do pełnego połączenia składników.
4. Dodaj rozpuszczone i przestudzone masło, wymieszaj do pełnego połączenia składników.
5. Dodaj mąkę, wymieszaj. Dodaj płatki owsiane, wymieszaj. Powstanie gęste i lepkie ciasto.
6. Przy pomocy łyżeczki formuj ciastka w małe kulki, lekko rozplaszczaj i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Wstaw do piekarnika i piecz 15 minut (grzanie góra – dół, bez termoobiegu). Po upływie 10 minut wyłącz dolną grzałkę.

### Uwaga:

Upieczone ciastka delikatnie przełóż na kratkę, by całkiem wystygły. Najlepiej jeść je od następnego dnia. Ciastka maślane mają to do siebie, że po wyjęciu z piekarnika są delikatne i dość łatwo się rozpadają, dlatego należy je wystudzić. Ostudzone nabierają chrupkości!!!



# Ciasto leśny mech



Bartosz Lewandowski

## Składniki:

- ✓ 450 g mrożonego szpinaku - rozdrobnionego
- ✓ 1,5 szkl. mąki krupczatki
- ✓ 1,5 szkl. mąki pszennej
- ✓ 2 łyżki mleka
- ✓ 1,5 szkl. oleju rzepakowego
- ✓ 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 5 jajek
- ✓ 1 i 1/3 szkl. cukru
- ✓ 700 ml śmietany 30%
- ✓ 2 łyżki cukru pudru
- ✓ 2 śmietan-fixy

## Przygotowanie:

1. Szpinak rozmrażamy, kładziemy na sitko by odcedzić wodę. (Należy jeszcze dać szpinak do pieluchy tetrowej lub jakiejś szmatki i dokładnie odcisnąć wodę, jest to ważne, bo jak nie odcisniemy dokładnie szpinaku ciasto może się sypać.)
2. Jajka ubijamy z cukrem na białą pianę. Następnie dodajemy olej i ciągle miksujemy. Następnie przesiewamy mąki wraz z proszkiem do pieczenia.
3. Następnie dodajemy 2 łyżki zimnego mleka, a na końcu szpinak, dokładnie miksujemy, tak by szpinak znalazł się w całym cieście. Dużą blaszkę, około 25x38 cm wykładamy papierem do pieczenia i wlewamy masę.
4. Wyrównujemy i pieczemy około 45 minut w temperaturze 170-180 stopni. Po upieczeniu wyciągamy delikatnie z blaszki i studzimy.
5. Gdy ciasto jest już zimne usuwamy nożem jego górę i kruszymy do miski na drobno.
6. Następnie schłodzoną śmietankę 30% ubijamy na sztywno, dodajemy cukier puder oraz śmietan-fixy, miksujemy. Masę śmietanową wykładamy na ciasto, wyrównujemy, całość posypujemy pokruszonym ciastem i mamy piękny zielony mech.
7. Na wierzch ciasta możemy ułożyć dowolne owoce, np. maliny, owoce granatu, jagody.



*Oskar Deptuła*

## *Ekspresowe ciasto z owocami*

### **Składniki:**

#### **CIASTO:**

- ✓ 3 szkl. mąki
- ✓ 0,5 szkl. oleju
- ✓ 2 jajka
- ✓ 3/4 szkl. cukru
- ✓ 1 opak. cukru waniliowego
- ✓ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 1 szkl. maślanek

#### **KRUSZONKA:**

- ✓ 100 g margaryny
- ✓ 0,5 szkl. cukru

#### **OWOCE:**

- ✓ ok. 600 g wybranych owoców (np. śliwek, malin, borówek, jabłek)

### **Przygotowanie:**

Składniki kruszonki wymieszać i odstawić.

Wszystkie składniki ciasta wsypać do miski i wymieszać je łyżką (najlepiej drewnianą ponieważ ciasto jest gęste). Wymieszane ciasto wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, na ciasto wyłożyć wybrane owoce a wierzch posypać przygotowaną kruszonką.

Całość wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 30 minut w 180 stopniach.





Zuzanna Zaniewska

## Galaretką cytrynową z jabłkiem

### Składniki:

- ✓ 1,5 łyżki żelatyny
- ✓ 250 ml wody
- ✓ 3 cytryny
- ✓ 1 jabłko
- ✓ 1,5 łyżki brązowego cukru
- ✓ listki mięty do dekoracji

### Przygotowanie:

**Czas wykonania:** 30 minut

Żelatynę namaczamy w 50 ml zimnej wody do napęcznienia na około 10 minut. Wyciskamy sok z cytryn i podgrzewamy go w wodzie z cukrem do momentu jego rozpuszczenia stale mieszając. Garnek zdejmujemy z ognia i do gorącego płynu owocowego dodajemy żelatynę. Mieszymy energicznie aż wszystkie składniki się połączą. Jabłko myjemy, oczyszczamy z pestek i kroimy w plasterki ze skórą (jak ktoś chce może być bez skórki). Dwa plasterki wkładamy na dno pucharka i zalewamy kilkoma łyżkami galaretki-wstawiamy do lodówki aż lekko stężeje. Następnie zalewamy resztą galaretki, a na wierzch wkładamy do połowy kolejne plasterki jabłka. Odstawiamy na około 2 godziny do lodówki. Gotową galaretkę dekorujemy listkami mięty.





Natalia Wyza

## Kakaowe bułeczki gotowane na parze

### Składniki:

<b>Ciasto jasne</b>	<b>Ciasto kakaowe</b>
✓ 110 g wody, letniej	✓ 120 g wody, letniej
✓ 20 g oleju rzepakowego	✓ 20 g oleju rzepakowego
✓ 30 g cukru	✓ 30 g cukru
✓ 10 g świeżych drożdży, pokruszonych	✓ 10 g świeżych drożdży, pokruszonych
✓ 250 g mąki pszennej	✓ 250 g mąki pszennej
✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia	✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
✓ 1/2 łyżeczki soli	✓ 1/2 łyżeczki soli

### Przygotowanie:

**Ciasto Jasne.** Do naczynia miksującego wlać wodę i olej, dodać cukier, drożdże, mąkę, proszek do pieczenia i sól, wyrobić 2 minuty.

Przełożyć do innego naczynia, przykryć folią lub czystą ściereczką kuchenną, odstawić do wyrośnięcia na 40-60 minut. W tym czasie przygotować ciasto kakaowe

**Ciasto Kakaowe.** Do naczynia miksującego wlać wodę i olej, dodać cukier, drożdże, mąkę, proszek do pieczenia i sól, wyrobić 2 minuty.

Przełożyć do innego naczynia, przykryć folią lub czystą ściereczką kuchenną, odstawić do wyrośnięcia na 40-60 minut. W tym czasie natłuścić olejem za pomocą pędzelka dolną część naczynia parującego, odstawić.

**Formowanie i gotowanie.** Na lekko oprószonym mąką blacie rozwałkować osobno wyrośnięte ciasto jasne i kakaowe na prostokątny (30x20 cm). Ułożyć prostokąt ciasta kakaowego na jasnym cieście, wyrównać krawędzie, zwinąć ciasto od dłuższego boku, formując wałek. Powstały wałek pokroić na kawałki szer. 2cm i ułożyć w natłuszczonej dolnej części naczynia parującego. Nałożyć pokrywkę na naczynie. Bułeczki odstawić do wyrośnięcia na ok. 30 min do momentu, aż podwoją objętość.

Gotować na parze 25 minut. Przed wyjęciem odczekać 2 minuty.



*Dominika Ponichtera*

## *Marchewkowe babeczki – wersja I*

### Składniki:

- ✓ 4 średnie marchewki
- ✓ 1,5 szklanki mąki
- ✓ 1.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ szczypta soli
- ✓ 1 łyżeczka cynamonu
- ✓ 0,5 łyżeczki imbiru
- ✓ 1 szklanka oleju roślinnego
- ✓ 3 jajka
- ✓ 1 szklanka cukru
- ✓ 1 łyżeczka cukru waniliowego

### Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzać do 180° C, marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odmierzyć 2 szklanki. Do miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, sodą oraz z przyprawami.
2. W drugiej większej misce wymieszać: olej, jajka, cukier, tartą marchewkę i cukier waniliowy. Następnie wymieszać z mieszaniną mąki.
3. Masę wyłożyć do papilotek umieszczonych w formie, wstawić do piekarnika i piec przez 25 minut.
4. Babeczki wyjąć z piekarnika a po 10 minutach włożyć ponownie do piekarnika do całkowitego ostudzenia.



## Marchewkowe muffinki – wersja II



Filip Maciejczuk

### Składniki:

- ✓ 200 g marchewki
- ✓ 50 g masła
- ✓ 150 g mleka
- ✓ 2 jajka
- ✓ 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ✓ 250 g maki pszennej
- ✓ 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ✓ 1 czubata łyżeczka przyprawy do pierników
- ✓ 0,5 łyżeczki soli
- ✓ 110 gram cukru brązowego

### Przygotowanie:

1. W garnku roztopić masło, następnie dodać mleko i jajka. Wszystko razem dokładnie wymieszać.
2. Dodać cukier brązowy, cukier waniliowy, mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, przyprawę do pierników i sól. Wszystko dokładnie wymieszać.
3. Na koniec dodać rozdrobnioną lub starkowaną na średnich oczkach marchewkę.
4. Wszystko dokładnie wymieszać łyżką.
5. Formę do muffinek wyłożyć papilotami rozłożyć równomiernie i piec około 30 minut we wcześniej rozgrzanym piekarniku 180° C.
6. Na koniec można posypać cukrem pudrem.



# Mrożony jogurt owocowy

## Składniki:

- ✓ ulubione owoce (np. maliny, truskawki, banany, jagody)
- ✓ jogurt naturalny
- ✓ według uznania: cynamon, wanilia, mięta, wiórki gorzkiej czekolady

## Przygotowanie:

Owoce blendujemy razem z jogurtem naturalnym.

Dodajemy resztę składników, które wybraliśmy. Tak przygotowaną masę wkładamy do zamrażalnika.

Jeżeli masz foremki do lodów możesz ich użyć. Rozdziel przygotowaną masę do foremek i włóż do zamrażalnika.

Po około 30-60 minutach mrożony jogurt owocowy jest już gotowy.



*Oliwier Gołębiewski*

# Naleśniki z bananami i jogurtem



*Klaudia Gogołowska*

## Składniki:

- ✓ 250 g mąki
- ✓ 2 jajka
- ✓ 250 g mleka
- ✓ 250 g wody
- ✓ pół łyżeczki soli
- ✓ pół łyżeczki cukru
- ✓ 30 g roztopionego masła
- ✓ olej do smażenia
- ✓ 1 banan
- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego

## Przygotowanie:

1. Mleko i wodę wymieszać w misce.
2. Dodać mąkę, jajka i roztopione masło, doprawić solą i cukrem.
3. Wszystkie składniki wymieszać dokładnie mikserem.
4. Naleśniki smażyć na rozgrzanej patelni do uzyskania złotego koloru.
5. Udekorować jogurtem i bananami.

# Naleśniki z serem polane czekoladą i malinami



Marta Zaniewska

## Składniki:

- ✓ 1 szklanka mąki pszennej
- ✓ szczypta soli
- ✓ 1 szklanka mleka
- ✓ 3/4 szklanki wody mineralnej
- ✓ 2 jajka
- ✓ 4 łyżki oleju roślinnego
- ✓ 450 g twarogu chudego
- ✓ 2 łyżki cukru pudru
- ✓ 30g czekolady deserowej ciemnej
- ✓ maliny do dekoracji

## Przygotowanie:

**Czas wykonania:** 30 minut

Do miski wsypać mąkę, szczyptę soli, wlać mleko i wodę. Wszystko zmiksować mikserem na gładkie ciasto. Dodać jajka i olej, jeszcze raz zmiksować. Odstawić na 10 minut. W tym czasie przygotować nadzienie. Twaróg przełożyć do miski, dodać łyżkę cukru pudru i rozgnieść widelcem. Na rozgrzaną patelnię naleśnikową nakładać ciasto i smażyć do czasu aż spód się lekko zrumieni. Przewrócić łopatką na drugą stronę i smażyć powtórzyć. Naleśniki smarować przygotowanym twarogiem i składać w trójkąty. Wierzch posypać pozostałym cukrem pudrem, polać roztopioną czekoladą i udekorować malinami.



## Owoce pod pierzynką



Laura Pułym

### Składniki:

- ✓ 2 gruszki
- ✓ 2 jabłka
- ✓ cynamon
- ✓ 5 żółtek
- ✓ masło klarowane
- ✓ miód

### Przygotowanie:

Jabłka oraz gruszki kroimy w kostkę i podsmażamy z miodem oraz cynamonem na maśle klarowanym, aż jabłka zmiękną. Żółtka ubijamy z dwiema łyżeczkami miodu - na kogel mogel. Następnie przekładamy owoce do kokilek i przykrywamy ubitymi żółtkami. Zapiiekamy w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni przez 10 minut.

# Owocowe szaszłyki – wersja I



Filip Zieliński

## Składniki:

- ✓ 1 mango
- ✓ 1/2 ananasa
- ✓ 1 banan
- ✓ 2 kiwi
- ✓ 200 g truskawek
- ✓ 100 g borówek
- ✓ sok z cytryny
- ✓ 5 patyczków do szaszłyków

## Przygotowanie:

**Czas wykonania:** 30 minut

Wszystkie owoce dokładnie myjemy i obieramy ze skórek. Mango i ananasa kroimy w grubą kostkę, kiwi i banana w plasterki (banana należy skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniał). Truskawki dzielimy na połówki.

Tak przygotowane owoce nakładamy na patyczki w dowolnych kombinacjach, aby wyglądały pięknie i kolorowo.

## Owocowe szaszłyki – wersja II



*Marta Zaniewska*

### Składniki:

- ✓ 2 jabłka
- ✓ 2 gruszki
- ✓ 2 banany
- ✓ 2 mandarynki
- ✓ sok z cytryny
- ✓ ziarna słonecznika
- ✓ listki mięty do dekoracji
- ✓ patyczki do szaszłyków

### Przygotowanie:

**Czas wykonania:** 15 minut

Wszystkie owoce dokładnie myjemy, następnie obieramy je ze skórki, ale jabłka i gruszki możemy zostawić ze skórką (jak kto lubi). Jabłka i gruszki oczyszczamy z pestek i kroimy w większe kawałki, banany w plasterki, a mandarynki dzielimy na części. Naprzemiennie nabijamy każdą część owocu na patyczki do szaszłyków. Przygotowane szaszłyki skraplamy delikatnie sokiem z cytryny i dekorujemy listkami mięty oraz posypujemy pestkami słonecznika.





*Dominik Karczewski*

## *Placuszki z serka wiejskiego z konfiturą śliwkową*

### **Składniki:**

- ✓ serek wiejski 2 x 200 g
- ✓ 2 łyżki mąki owsianej
- ✓ 1 jajko
- ✓ 3 duże śliwki
- ✓ 1 łyżka cukru trzcinowego
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny (można zastąpić wodą)

### **Przygotowanie:**

**Czas wykonania:** około 30 minut

Serek wiejski, mąkę oraz roztrzepane jajko umieszczamy w misce i mieszamy łyżką do momentu, aż składniki połączą się. Gotową masę wykładamy łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni i pieczemy przez około 15 minut.

W tym czasie przystępujemy do przygotowania konfitury ze śliwek. Do garnka wsypujemy brązowy cukier i dodajemy łyżeczkę wody lub soku z cytryny, następnie podgrzewamy do momentu, aż cukier rozpuści się i zacznie się karmelizować. Dodajemy umyte i pokrojone śliwki. Mieszamy wszystko tak, aby cząstki owoców pokryły się syropem. Kiedy owoce lekko zmiękną, możemy garnek zdjąć z ognia. Możemy również podgrzewać całość jeszcze kilka minut, aż nadmiar wody odparuje, a owoce całkowicie zmiękną. Powstanie wtedy pyszna konfitura śliwkowa.

Lekko zrumienione placki wyjmujemy z piekarnika i podajemy na ciepło z konfiturą ze śliwek.

# Rogaliki



Wiktorja Szerbal

## Składniki:

- ✓ 1 kostka smalcu
- ✓ 4 jajka
- ✓ 4 łyżki śmietany
- ✓ 0,5 kg mąki
- ✓ 5 dag drożdży
- ✓ 4 łyżki cukru
- ✓ dowolne nadzienie (np. dżem lub konfitura własnej roboty)

## Przygotowanie:

Drożdże zasypać cukrem i odstawić do rozpuszczenia się. Resztę składników wymieszać, dodać drożdże, wyrobić wszystko i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Po upływie czasu ciasto podzielić na 4 części. Każdą część rozwałkować i podzielić na 8 trójkątów. Wybrane nadzienie umieścić kilka centymetrów od krawędzi. Zwijając zaczynając od brzegów, kończąc na środku. Tak przygotowane rogaliki włożyć do rozgrzanego na 180° piekarnika na około 20-25 minut. Po upieczeniu można posypać cukrem pudrem lub poleć lukrem.

## *Salatka owocowa – wersja I*



*Kacper Zając*

### Składniki:

- ✓ 100 g jogurtu greckiego
- ✓ miód do smaku
- ✓ 6 winogron
- ✓ 1 gruszka
- ✓ 2 banany
- ✓ 10 truskawek
- ✓ 3 orzechy włoskie

### Przygotowanie:

Gruszkę kroimy w kostkę, winogrona kroimy na połowę, banany kroimy w krążki, truskawki kroimy na pół, orzechy rozdrabniamy. Czekoladę też rozdrabniamy

Dodajemy jogurt i miód do smaku mieszamy i gotowe do jedzenia.



## Sałatka owocowa – wersja II



Zuzanna Zaniewska

### Składniki:

- ✓ 2 jabłka
- ✓ 2 gruszki
- ✓ 2 banany
- ✓ 2 mandarynki
- ✓ sok z cytryny
- ✓ listki mięty do dekoracji
- ✓ ziarna słonecznika

### Przygotowanie:

**Czas wykonania:** 10 minut

Wszystkie owoce dokładnie myjemy. Następnie obieramy je ze skórek. Z jabłek i gruszek usuwamy pestki, możemy te owoce zostawić ze skórką (jak kto lubi) i kroimy w kostkę, banany kroimy w plasterki, a mandarynki dzielimy na części. Wszystkie owoce wkładamy do dużej miski, skraplamy delikatnie sokiem z cytryny i mieszamy.

Przygotowaną sałatkę przekładamy do małych misek, posypujemy ziarnami słonecznika i dekorujemy listkami mięty.

## Słodkie praliny z ciecierzycy



*Blanka Żukowska*

### Składniki:

- ✓ puszka ciecierzycy
- ✓ szklanka suszonych daktyli lub rodzynek
- ✓ 1 łyżka miodu
- ✓ 1 łyżka płatków owsianych
- ✓ 1 łyżka kakao

### Przygotowanie:

1. Zalać daktyle lub rodzynki ciepłą wodą i poczekać pół godziny aż zmiękną.
2. Odcedzić ciecierzycę, odcedzić daktyle lub rodzynki.
3. Ciecierzycę, daktyle lub rodzynki zblendować na gładką masę.
4. Do masy dodać miód, płatki owsiane i kakao, wymieszać.
5. Z masy turlać kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczać je w kakao.

# *Koperkowe orzeźwienie*



*Julia Rakwał*

## **Składniki:**

- ✓ woda mineralna niegazowana 1,5 l
- ✓ kilka gałązek koperku świeżego
- ✓ kilka plasterków ogórka (im więcej tym smak będzie intensywniejszy)

## **Przygotowanie:**

**Czas wykonania:** około 10 minut

Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki. Do wysokiego naczynia wlewamy wodę następnie dodajemy przygotowanego ogórka i umyty koperek. Odstawiamy do momentu aż woda przesiąknie wspaniałym aromatem (im dłużej postoi tym smak będzie mocniejszy).

Opcjonalnie napój możemy schłodzić.



## Owocowe orzeźwienie



*Juliusz Rakwał*

### Składniki:

- ✓ 1,5 l wody mineralnej (niegazowanej)
- ✓ 4 plastry ananasa
- ✓ około 10 szt. świeżych truskawek
- ✓ kilka świeżych liści mięty

### Przygotowanie:

**Czas wykonania:** około 10 minut

Pokrojone i uprzednio umyte owoce i liście orzeźwiającej mięty, zalewamy wodą odstawiamy na minimum 15 minut, aby woda pochłonęła smaki kryjące się w owocach.

Opcjonalnie napój możemy schłodzić.



*Lena Owczarek*

## *Zielony koktajl z kiwi i szpinaku*

### Składniki:

- ✓ 4 sztuki kiwi – ok. 390 g
- ✓ 1 mała cytryna – ok. 85 g
- ✓ 1 pomarańcza – ok. 265 g
- ✓ mała garść szpinaku – ok. 20 g
- ✓ listki z 3 gałązek natki pietruszki (bez twardych łydźek ok. 4 g)
- ✓ 1 łyżeczka miodu – ok. 5 g (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

Z pomarańczy i cytryny wycisnąć sok (najlepiej za pomocą wyciskarki do cytrusów – będzie łatwiej, szybciej i więcej soku uda się wydobyć z owoców). Nam udało się wycisnąć łącznie około 180 ml soku z pomarańczy i cytryny.

Kiwi obrać ze skórki.

Szpinak i natkę pietruszki opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć.

Jeśli pomarańcza była dość słodka, to miód można pominąć.

Do blendera wrzucić wszystkie składniki (sok z cytryny i pomarańczy, świeży szpinak, natkę pietruszki, obrane kiwi oraz miód). Zmiksować całość na jednolitą masę i przelać do szklanek.

Razem powstało nam ok. 500 ml koktajlu ze szpinakiem i kiwi, czyli 2 porcje po 250 ml.