

*Przedszkolna książka
kucharska*



*Przedszkole nr 82 w Gdańsku
2023r.*

PRZEDSZKOLNE PIERNICZKI OD GRUPY 2B

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki miodu
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki kakao
- 20 g przyprawy piernikowej
- 2 łyżki masła
- 1 jajko (+ dodatkowo 1 jajko do posmarowania)
- ok. 1/4 szklanki ciepłego mleka



Przygotowanie:

- Mąkę przesiać na stolnicę, wlać rozpuszczony gorący miód i wymieszać. Dodawać kolejno sodę, kakao i przyprawy, a następnie masło i jedno jajko.
- Dolewać **stopniowo** (po 1 łyżce) podgrzanego mleka i łączyć składniki ciasta w jednolitą, miękką kulę
- Następnie wyrabiać ręką przez około 10 minut.
- Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na placek o grubości ok. 1/2 cm. Foremkami wykrajać pierniczki.
- Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (górze i dół bez termoobiegu) przez ok. 10 minut.

Mini pizza

specjalność Ali i Poli

SKŁADNIKI

- 250 g mąki – to taki biały proszek, którym będziemy robić ciasto
- 1 łyżeczka cukru – to biały słodki proszek, który dodamy do ciasta, żeby było smaczniejsze
- 15 g świeżych drożdży – to małe brązowe kawałeczki, które pomogą ciastu rosnąć
- 0,5 szklanki letniej wody – to woda, którą mamy w domu, ale nie może być zbyt zimna lub gorąca
- 2,5 łyżki oliwy – to żółto-zielony płyn, który dodamy do ciasta, żeby było miękkie i elastyczne
- Szczypta soli – to mała ilość soli, którą dodamy do ciasta, żeby było smaczne
- Sos pomidorowy – to taki czerwony sos, którym posmarujemy ciasto
- Ulubione dodatki: np. ser, szynka, pieczarki, papryka, kukurydza, ananas, rukola – to dodatki, które sam wybierzesz, żeby pizze były smaczne i kolorowe.

WYKONANIE

1. W dużej misce wymieszaj 1 łyżkę mąki, cukier, rozkruszone drożdże i 2 łyżki wody.
2. Przykryj i odstaw na 10 minut, aż drożdże zaczną się aktywować i mieszanka stanie się piankowa.
3. Dodaj do miski resztę mąki, oliwę, sól i wodę i wymieszaj.
4. Zagnieć ciasto, aż przestanie się kleić do rąk. Możesz poprosić dorosłego o pomoc, jeśli jest to trudne lub użyj miksera z hakiem.
5. Przykryj miskę i odstaw na bok w ciepłe miejsce. Poczekaj, aż ciasto podwoi swoją objętość. Może to zająć około 1 godziny. Możesz zobaczyć, jak ciasto rośnie jak bułka.
6. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, znowu je zagnieć.
7. Podziel ciasto na 6 mniejszych kulek. Na stolnicy lub blacie, przy pomocy wałka, rozwałkuj kule na cienkie placuszki.
8. Posmaruj każdy placek sosem pomidorowym.
9. Dodaj swoje ulubione dodatki na wierzch, np. ser, szynka, papryka, pieczarki, kukurydza, ananas.
10. Włóż mini pizze do piekarnika nagrzanego do temperatury 250 stopni i piecz przez około 15 minut lub do momentu, gdy skórka będzie chrupiąca, a ser rozpuszczony i lekko zarumieniony.
11. Wyjmij mini pizze z piekarnika i poczekaj, aż lekko przestygną.
Gotowe! Teraz możesz cieszyć się pysznymi mini pizzami!





CIASTO WIDELCEM TRZEPANE WEDŁUG KAZIKA I HANI

PRZYGOTOWANIE

SKŁADNIKI NA CIASTO:

jajek $\frac{3}{4}$ szklanki
cukrucukier waniliowy
0,5 kg mąki $\frac{3}{4}$ szklanki
gęstej śmietany 18% $\frac{3}{4}$
szklanki oleju 3 szklanki
mąki tortowej 3 łyżeczki
proszku do
pieczenia owoce (np.
truskawki, borówki,
maliny, śliwki) – mogą być
również mrożone

SKŁADNIKI NA KRUSZONKĘ:

3 łyżki masła lub
margaryny do pieczenia
3 łyżki mąki
2 łyżki cukru

1. Wyłóż formę papierem do pieczenia. Kruszonka: Zimne masło/margarynę rozetrzyj palcami aż powstanie sypka kruszonka. Odstaw ją na bok.
2. Przygotuj owoce. Najlepiej sezonowe, ale mogą być mrożone. Jeśli owoce są mrożone to wyciągnij je wcześniej z zamrażalnika. Jajka wybij do miski i zacznij mieszać widelcem. Dodawaj kolejne składniki zgodnie z kolejnością wymienioną w przepisie. UWAGA – nie przerywaj mieszania – to bardzo ważne. Kolejny składnik dodawaj dopiero, kiedy poprzednie dobrze się połączą. Otrzymaną masę przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia i rozprowadź równomiernie. Kolejny krok to ułożenie na wierzchu owoców. Pamiętaj aby nie były za mokre i nie wciskaj ich do środka ciasta. Owoce na koniec posyp kruszonką. Ciasto włóż do piekarnika nastawionego na 180 stopni (funkcja termoobieg). Po 45 minutach ciasto jest gotowe. Pozostaw je do wystygnięcia z lekko uchylonymi drzwiczkami.



WEGAŃSKI TORT KOSMOS ZALANY GALARETKĄ OD ADAMA

BISZKOPT

2 I 1/2 SZKLANKI MĄKI PSZENNEJ (TYP 450)
1 I 1/2 SZKLANKI MLEKA ROŚLINNEGO
(GDY MLEKO JEST MOCNO SŁODKIE 1 SZK. MEKA 1/2
SZK. WODY)
1/2 SZKLANKI CUKRU
1/2 SZKLANKI OLEJU
2 ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA
1 ŁYŻECZKA SODY
2 ŁYŻKI EKSTRAKTU Z WANILII
2 ŁYŻKI OCTU JABŁKOWEGO

FRUŻELINA OWOCOWA

400 G MROŻONYCH TRUSKAWEK
1 ŁYŻKA MĄKI ZIEMNIACZANEJ

MASA

1 PUSZKA MOCNO SCHŁODZONEGO MLEKA
KOKOSOWEGO (400 ML)
1 ŁYŻKA CUKRU PUDRU
SOK Z CYTRYNY

1 GALARETKA NIEBIESKA SMAK BORÓWKOWY
1 GALARETKA FIOLETOWA SMAK OWOCE LEŚNE

OWOCE DO DEKORACJI TRUSKAWKI, BORÓWKI
AMERYKAŃSKIE



Przygotowanie

Mąkę mieszamy z cukrem i innymi suchymi składnikami, dodajemy olej, mleko połączone z octem i ekstrakt z wanilii. Powoli mieszamy ciasto, przelewamy je do wysmarowanej olejem tortownicy i pieczemy przez 40-50 minut w temperaturze 175 stopni C.

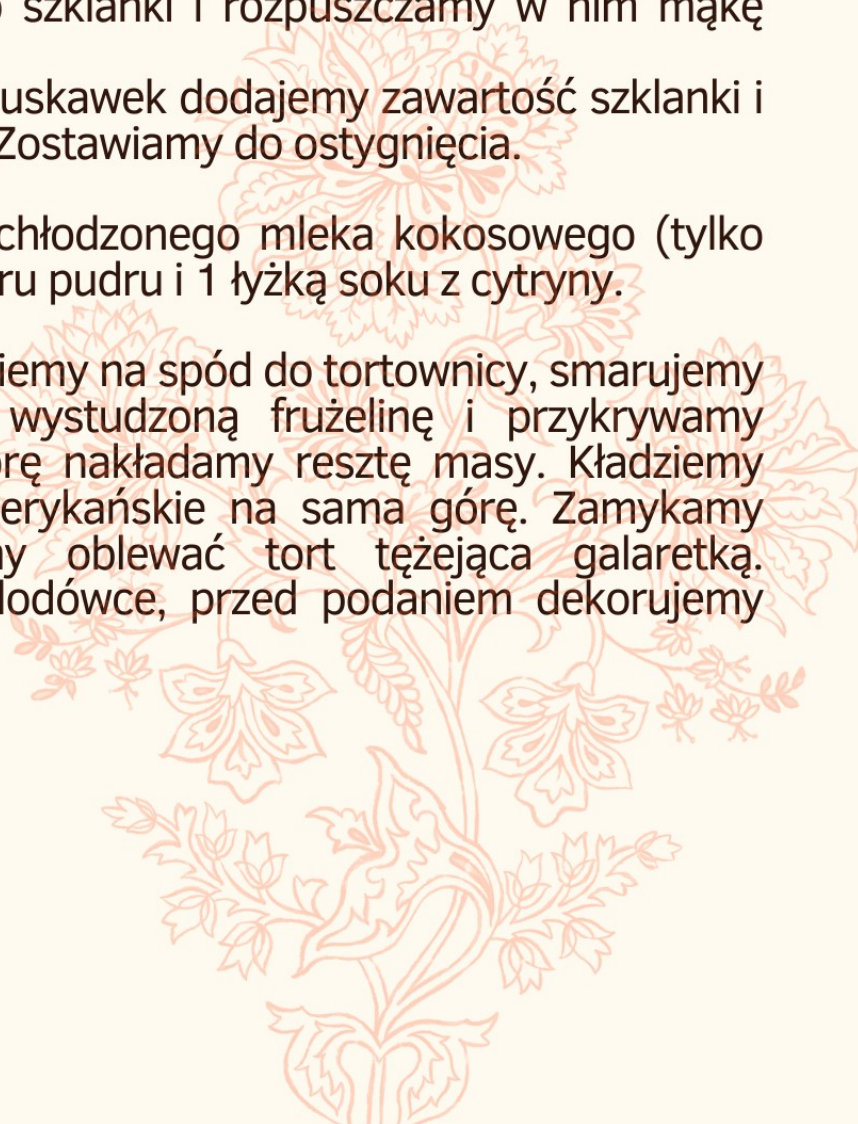
Gdy biszkopt ostygnie, ścinamy wierzch i dzielimy na pół. Gdy chcemy, by galaretka oblała cały tort również z boku to obcinamy biszkopt 0,5 cm, by zrobił się mniejszy. Zabezpieczamy tortownicę/rant folią spożywcza by galaretka nie wyciekła.

Zamrożone truskawki wrzucamy do garnka i gotujemy, truskawki ugniatamy, by tylko część została w całości. Wyciągamy część sosu truskawkowego do szklanki i rozpuszczamy w nim mąkę ziemniaczaną.

Po zagotowaniu reszty truskawek dodajemy zawartość szklanki i gotujemy przez 5 minut. Zostawiamy do ostygnięcia.

Ubijamy jedną puszkę schłodzonego mleka kokosowego (tylko stałą część) z 1 łyżką cukru pudru i 1 łyżką soku z cytryny.

Pierwszy dolny blat kładziemy na spód do tortownicy, smarujemy 2/3 masy, nakładamy wystudzoną frużelinę i przykrywamy kolejnym blatem. Na górę nakładamy resztę masy. Kładziemy truskawki i borówki amerykańskie na sama górę. Zamykamy tortownicę i zaczynamy oblewać tort tężejąca galaretką. Wszystko chłodzimy w lodówce, przed podaniem dekorujemy wedle uznania.





PIEROGI Z MIĘSEM

Od Kasi i Basi

SKŁADNIKI:

3 szklanki mąki z górką

1 szklanka wrzątku

1/2 łyżeczki soli

Mięso z rosołu - najlepiej
obierać z kostek, gdy jest
jeszcze ciepłe.

Marchewka, pietruszka,
seler i por z rosołu.

2 duże cebule świeże (nie z
rosołu ☺)

5 łyżek oleju do smażenia
cebuli (tak, tak dużo, mięso
same chude, więc żeby farsz
nie był suchy trzeba dodać
oleju)

5-7 suszonych śliwek.

Sól i pieprz do smaku.

PRZYGOTOWANIE:

Farsz:

1. Zaparzyć śliwki wrzątkiem odstawić na czas obsmażania cebuli do nasiąknięcia.
2. Pokroić cebulę w małą kostkę podsmażyć na dużej ilości oleju do zeszklenia. Podsmażonej cebuli nie mielić! ;)
3. Zmieszać mięso, marchew, pora, pietruszkę, seler z rosołu oraz śliwki.
4. Dodać do masy podsmażoną cebulę, sól i pieprz do smaku (uwaga! nie przesadzić z pieprzem, bo nabiera 3-krotnej mocy po ugotowaniu). Farsz gotowy

Ciasto:

1. Mąkę i sól wysypać na stolnicę i podlewać wrzątkiem i mieszać na początku łyżką, kiedy większość mąki jest już zmieszana i formuje się kulka przejść do wyrabiania ręcznego. (Można też wrzucić wszystkie składniki do robota kuchennego i nastawić na zagniatanie ciasta, choć łatwo jest tak spalić silnik)
2. Wyrabiać aż do uzyskania gładkiej masy. Uformować z ciasta kulkę i przykryć pod woreczkiem lub folią spożywczą.
3. Odrywać mniejsze partie ciasta i rozwałkować w placek o grubości 2-3mm.
4. Wykrawać za pomocą szklanki kółka z ciasta

Pierogi:

1. Rozciągać w rękach pojedyncze kółka z ciasta, nakładać po czubatej łyżeczce farszu i zlepiać brzegi pierogów ręcznie w falbankę lub zginiatając brzegi przy pomocy widelca.
2. Na tym etapie można je albo układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i mrozić (jak się solidnie się zmrożą można przesypać do torebki foliowej i przechowywać w zamrażalniku) lub ugotować - są gotowe do jedzenia po 2 minutach od wypłynięcia, ewentualnej po ugotowaniu można je podsmażyć i podawać z okrasą.



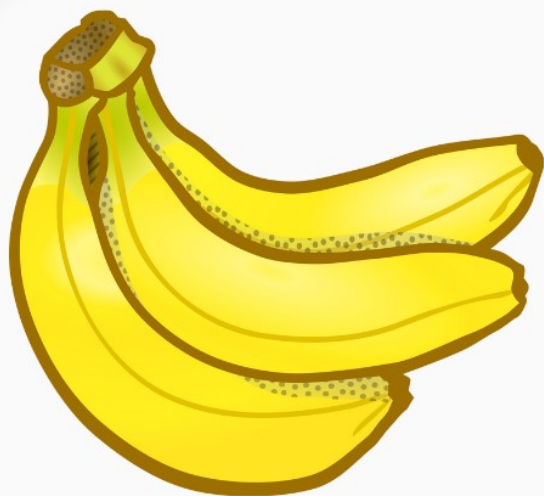
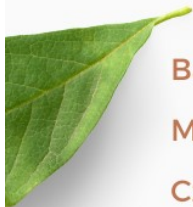
BANANOWA PRZEKĄSKA - SPECJALNOŚĆ BRUNA

SKŁADNIKI

Banan

Masło orzechowe

Czekolada (mleczna i gorzka)



WYKONANIE

1. Obrać banany i pokroić na 2 cm plasterki.
2. Na blachę położyć papier do pieczenia, ułożyć plasterki bananów i na każdy z nich nałożyć łyżeczkę masła orzechowego.
3. Całość wstawić do zamrażarki na jedną godzinkę.
4. Rozpuścić czekoladę w kąpielu wodnej.
5. Schłodzone banany zanurzyć w czekoladzie.
6. Odstawić na blachę i posypać szczyptą soli.
7. Wstawić do zamrażalnika na kolejne 30 min.

Gotowe :)

Smacznego!

Szybka przekąska na każdą chwilę.

Prosty przepis, i co najważniejsze, smakuje małym i dużym :)



Ciasto marchewkowe



Składniki:

- ✓ 2 jajka
- ✓ 200 g cukru pudru
- ✓ 150 ml oleju roślinnego
- ✓ 200 g drobno startej marchewki
- ✓ 75 g drobno pokrojonego jabłka
- ✓ 200 g mąki
- ✓ 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 1 łyżeczka sody
- ✓ 1 łyżeczka cynamonu
- ✓ szczypta soli

Polewa: 125 g kremowego serka np. Twój Smak, 50 g masła, 100 g cukru pudru.

Przygotowanie:

Jajka ubić do podwojenia objętości. Dodać cukier puder i dalej ubijać aż masa będzie gładka i puszysta. Wciąż ubijając na wysokich obrotach, dolewać cieniutkim strumieniem olej. Dodać marchewkę, jabłko i delikatnie wymieszać.

Do osobnej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól – wymieszać. Przesypać do miski z marchewką i delikatnie połączyć wszystkie składniki.

Ciasto wyłożyć do formy o średnicy 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez **1 godzinę w temperaturze 150 stopni C.**

Polewa: ubić serek razem z miękkim masłem i cukrem pudrem; włożyć na kilkanaście minut do lodówki; rozsmarować na ostudzonym cieście.





Chrupiące klopsiki z puree ziemniaczanym i tartą marchewką z jabłkiem od Basi i Kasi

Składniki:

- Mięso mielone dowolne (u mnie wieprzowo-wołowe) 500g.
- 1duża cebula
- szklanka bułki tartej
- 1jajko
- pieprz, sól
- smalec lub olej do smażenia

Przygotowanie:

1. Do dużej miski zetrzeć cebulę na gwiazdkach, dołożyć mięso mielone, wbić jajko, dodać pół szklanki bułki tartej, sól i pieprz do smaku. Składniki zmieszać na jednorodną masę (najłatwiej ugniatając ręką).
2. Formować małe kuleczki z mięsa o średnicy 3-4cm, obtaczać w bułce tartej i układać na talerzu lub desce do krojenia.
3. Kiedy wszystkie kuleczki są już uformowane, rozgrzać na patelni tłuszcz i obsmażyć z każdej strony na średniej mocy.
4. Ziemniaki ugotować i do jeszcze ciepłych dodają trochę mleka, masła i sera i rozgniatam na zupełnie gładką lekko ciągnącą masę.
5. Marchewkę zetrzeć na małych oczkach, a jabłko na gwiazdkach.
6. Jeśli jakiegokolwiek mięsne kuleczki zostaną po obiedzie można je śmiało użyć do zrobienia koreczków - na zimno też są pyszne :D





Koktajl bananowy z płatkami owsianymi od Ignacego

Kiedyś dawno temu, na tropikalnej wyspie, mieszkał mały chłopiec o imieniu Ignacy. Ignacy uwielbiał banany i zawsze szukał sposobów, aby jeść je na różne sposoby. Pewnego dnia, kiedy wracał ze szkoły, zobaczył na swojej drodze piękne żółte banany. Natychmiast pomyślał o stworzeniu nowego, pysznego przepisu.

Składniki:

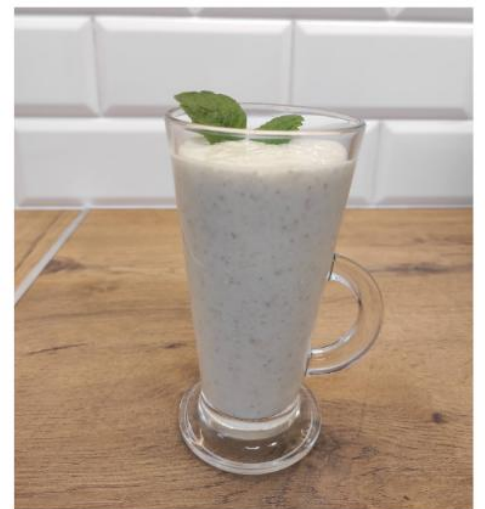
200 g dojrzałych bananów, pokrojonych

170 -180 r mleka

120 g jogurtu

50 – 60 g płatków owsianych

20 g miodu



Chłopiec udał się do swojej mamy. Opowiedział jej o swoim pomysle i poprosił o pomoc. Mama z radością zgodziła się pomóc synkowi i zaprosiła go do kuchni. Najpierw Ignacy obrał banany i pokroił je na mniejsze kawałki. Następnie dodał mleko, jogurt naturalny oraz miód do miski z bananami i zaczął miksować wszystkie składniki razem. Na koniec dodał jeszcze płatki owsiane i jeszcze raz zmiksował. Po kilku minutach mikstura bananowa była gotowa! Ignacy przelał koktajl do dwóch dużych szklanek, które następnie udekorował listkami mięty. Koktajl był nie tylko pyszny, ale także zdrowy, pełen witamin i białka.

Kopytka od Ali i Poli

SKŁADNIKI

- ugotowane ziemniaki z poprzedniego obiadu
- mąka
- sól
- mąka ziemniaczana
- jajko



PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki, które zostały z obiadu dokładnie rozgnieć. Możesz do tego użyć specjalnej praski, ugniatacza lub po prostu widelca.
2. Wyrównaj ugniecione ziemniaki, wytnij zawartość $\frac{1}{4}$ miski i rozłóż na pozostałej części.
3. Wsyp mąkę żeby wypełnić dziurę w ugniecionych ziemniakach
4. Dodaj jedno jajko i łyżkę mąki ziemniaczanej.
5. Wszystko dokładnie wymieszaj i zagnieć w jedną kulę. Jeżeli to trudne poproś dorosłego o pomoc.
6. Posyp stolnicę mąką, oderwij kawałek ciasta i zrób z niego jak najdłuższego robaka.
7. Pokrój robaki na krótkie kawałki
8. Poproś dorosłego by wrzucił kopytka do gotującej się, osolonej wody. W czasie gotowania posprzątaj zrobiony bałagan
9. Kopytka wyjmij z garnka chwilę po wypłynięciu.
10. Poczekaj aż chwilę ostygną. Kopytka najlepiej smakują ze śmietaną i dżemem malinowym.



Pierogi z jagodami

Babcia Ani

Składniki:

- 🌾 1 kg mąki tortowej
- 🥚 1 żółtko
- 🧂 1 łyżeczka soli
- 🛢️ 6 łyżek oleju
- 💧 400 ml ciepłej wody
- 🍓 1 kg jagód
- 📦 Cukier
- 🥛 Śmietana 12 %



Sposób przygotowania:

Na stolnicę wysyp mąkę. Do mąki dodaj żółtko, łyżeczkę soli i olej. Wszystko dobrze wymieszaj. Następnie dodaj wodę i zagnieć ciasto.

Ciasto rozwałkuj i wytnij z niego małe kółeczka. Na wycięte kółka nałóż łyżkę jagód z łyżeczką cukru i zaklej pierożka.

Pierogi wrzuć do gotującej wody i gotuj 5 min od zagotowania.

Po ugotowaniu wyjmij pierogi i podawaj ze śmietaną i z cukrem.

*Smacznego
życzy Lila.*

Placuszki z cukinii taty Igora

Składniki :

4x cukinie
4x ziemniaki
4x jajka
2x ząbki czosnku
1/2 cebuli
6 łyżek mąki
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki pieprzu
1 łyżeczka słodkiej papryki
8 listków świeżej bazylii albo
2 łyżeczki bazylii suszonej

Przygotowanie :

Umyć cukinie.
Zetrzeć cukinie na dużych oczkach.

Obrać ziemniaki i również zetrzeć tak jak cukinie.

Dodać wszystkie pozostałe składniki całe jajka, czosnek przeciśnięty przez praskę, pokrojoną drobno cebulę, mąkę, sól, pieprz oraz bazylię. Wszystko wymieszać do jednolitej masy.



Pierogi Babci Eli od Janka

Ciasto:

560 g maki pszennej

2 łyżki oleju

250g cieplej wody

Sól do smaku

Wszystko zagniatamy

Farsz:

500g ziemniaków ugotowanych

500g twarogu

200 g Śmietany 18%

Cebula i boczek (w kostkę) podsmażone

Sól i pieprz do smaku

Wszystko mieszamy do połączenia produktów

Etapy klejenia pierogów:

1. Wycinamy kółka (małą szklaneczką)

2. Nakładamy farsz (Babcia pomaga)

3. Sklejamy (jestem już w tym dobry)

4. Pieróg gotowy do gotowania

(Babcia wrzuca na wrzątek, a ja czekam aż wypłyną)



Jabłecznik Kasi i Basi

SKŁADNIKI

CIASTO PÓLKRUCHE:

3 SZKLANKI MAŁY PSZENNEJ, 1/2 SZKLANKI CUKRU,
1 ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA,
200GRAM MASŁA/MARGARYNY,
5 ŻŁÓTEK,
SZCZYPTA SOLI.

NADZIENIE:

2 KG JABŁEK, 3 ŁYŻKI CUKRU (MOŻNA POMINAĆ),
1 ŁYŻECZKA CYNAMONU, SOK Z 1/2 CYTRYNY.

PIANKA BEZOWA:

5 BIAŁEK, 3/4 SZKLANKI CUKRU,
2 ŁYŻKI SOKU Z CYTRYNY, 2 ŁYŻKI BUDYNIU WANILIOWEGO/MAŁY ZIEMNIACZANEJ.

PRZYGOTOWANIE

1. Jabłka obrać, zetrzeć, dodać pozostałe składniki nadzienia i podsmażyć- odparować z wody.
2. Ciasto zagnieść do uzyskania jednolitej masy. 2/3 ułożyć na blaszce i podpiec w 180 st C, grzałka góra dół 20 min,
3. 1/3 ciasta włożyć do zamrażarki na 30 min.
4. Ubić białka stopniowo dodając cukru i pozostałe składniki bezowej pianki do momentu aż nie wylatuje z miski :).
5. Na podpieczony spód nałożyć nadzienie, bezową piankę i zetrzeć na wierzch na grubych oczkach tarki pozostałą porcję ciasta.
6. Całość piec kolejne 45min 180 st C grzałka góra dół.
7. Wyciągnąć ciasto.
8. Podane z gałką lodów waniliowych i bitą śmietaną smakuje absolutnie fantastycznie. :D





Iga i Kaziu polecają makaron - specjalność dziadka Marka

SKŁADNIKI

500g mąki

3 jajka

pół szklanki wody

łyżka mąki ziemniaczanej

łyżka soli

trochę mąki do posypania blatu

sól i olej do ugotowania



WYKONANIE

1. Do miski wsypać mąkę tortową i ziemniaczaną. Wbić całe jajka dodać sól, wlać wodę. Wymieszać wszystko, następnie zagniatć.
2. Kiedy konsystencja ciasta będzie już w miarę stała, przenieść je na stolnicę i ugniatać dalej.
3. Za pomocą wałka rozwałkować ciasto na cienki placek.
4. Pokroić ciasto w paski, następnie nałożyć na siebie kawałki i kroić w cienkie niteczki.
5. Rozłożony makaron pozostawić do wyschnięcia.
6. W garnku przygotować wodę do gotowania makaronu, lekko ją posolić i dodać trochę oleju.
7. Wrzucać makaron porcjami, gotować ok 5-7 min.
8. Ugotowany makaron odcedzić i przełożyć do miski .
9. Gotowe, smacznego ;



Kotlet schabowy z kaszą gryczaną i brokułem według Klary



Składniki

- 4 PLASTRY SCHABU WIEPRZOWEGO
- 2 JAJKA
- SÓL I PIEPRZ
- BUŁKA TARTA
- SMALEC (DO SMAŻENIA)

Przygotowanie:

TŁUCZKIEM DO MIĘSA ROZBIJ KAŻDY Z KAWAŁKÓW MIĘSA. NASTĘPNIE POSYP SOLĄ I PIEPRZEM. MACZAJ KAŻDY PLASTER MIĘSA NAJPIERW W ROZTRZEPANYM JAJKU, PÓŹNIEJ W BUŁCE TARTEJ, PO CZYM UKŁADAJ NA BARDZO ROZGRZANEJ, DUŻEJ PATELNI, Z ROZTOPIONYM SMAŁCEM. SMAŻ Z OBU STRON TYLKO DO LEKKIEGO ZRUMIENIENIA. W MIEDZY CZASIE UMYJ BROKUŁ I UGOTUJ GO NA PARZE ORAZ UGOTUJ 4 PORCJE KASZY GRYCZANEJ.

SMACZNEGO!



Leniwe pierogi od Kubusia

SKŁADNIKI

- twaróg półtłusty 500 g
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- sól

DODATKI:

- 1/3 szklanki bułki tartej
- 1 łyżka masła i odrobina oleju
- cukier
- ewentualnie
masło, cynamon, cukier



WYKONANIE

1. Twaróg z żółtkami rozgniatamy w misce.
2. Białka ubijamy ze szczyptą soli.
3. Na suchej patelni podpiekamy bułkę tartą, jak będzie rumiana i pachnąca dodajemy masło i olej.
4. Do twarogu dodajemy cukier waniliowy, mąkę i ubite białko i delikatnie łączymy z masą.
5. Na oprószonej mąką stolnicy formujemy z ciasta waleczki o grubości 2 cm, spłaszczamy na grubość ok. 1 cm i wykrawamy pierożki w kształcie rombów.
6. Pierogi wrzucamy do gotującej się wody z łyżką soli i oleju, i gotujemy na średnim ogniu przez ok. 7 min delikatnie mieszając co jakiś czas.
7. Świeżo wyjęte z wody pierożki podajemy z podpieczoną bułką tartą i cukrem bądź z masłem, Smacznego.





Babeczki bananowe

-specjalność Leo

SKŁADNIKI:

3 banany

2 jajka

250 g mąki pszennej

100 g cukru

1 łyżeczka sody

1/2 łyżeczki soli

Można dodać rozdrobnione
orzechy lub rodzynki



PRZYGOTOWANIE:

1. Banany rozgniatamy widelcem lub mikserem, łączymy z jajkami. Dodajemy pozostałe składniki, dokładnie mieszamy. Na koniec możemy dodać orzechy lub inne bakalie.
2. Pieczemy w 180 stopniach przez 25 minut. Smacznego !!!

Świąteczne pierniczki od Lili



SKŁADNIKI

- 150 g masła
- 280 g płynnego miodu
- 2 opakowania przyprawy do piernika
- 130 ml śmietany 18%
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 60 g cukru brązowego
- 3 jajka
- 2 żółtka
- 660 g mąki
- 20 g kakao naturalnego



WYKONANIE



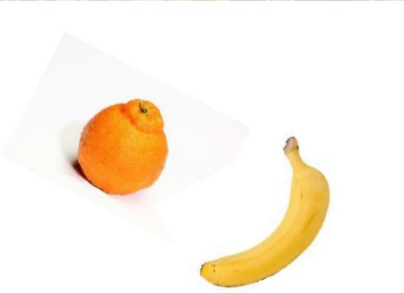
1. W rondelku rozgrzać masło, dodać miód, przyprawę korzenną, mieszać ok 5 min. aż składniki rozpuszczą się i połączą. Przebrać do miski i ostudzić.
2. Śmietanę wymieszać z proszkiem do pieczenia.
3. Rozbić jajka, oddzielić białka od żółtek. Jedno białko wlać do małej miseczki – przyda się później do posmarowania pierniczków.
4. Do miski wlać 2 białka, ubijać mikserem na sztywną pianę, stopniowo dodawać cukier oraz 5 żółtek.
5. Do ubitych białek dodać przestudzone masło, śmietanę z proszkiem, mąkę i kakao, delikatnie wymieszać.
6. Wymieszaną masę przykryć folią spożywczą i odstawić do lodówki na 24 godziny.
7. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
8. Schłodzone ciasto przełożyć na oprószony mąką blat lub stolnicę. Podzielić na 4 części.
9. Każdą część rozwałkować na grubość około 4 mm, wykroić pierniki (dowolne, ulubione kształty) i kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
10. Piec 10 minut w temperaturze 180 stopni.
11. Podawać jako deser – PALCE LIZAĆ!



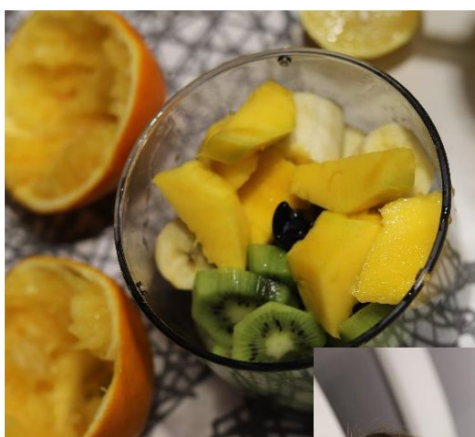
☺ KOKTAJL – BOMBA WITAMINOWA ☺

Potrzebujemy:

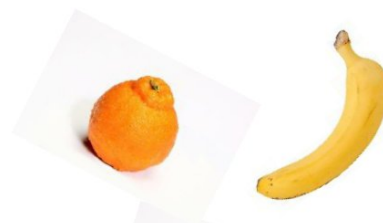
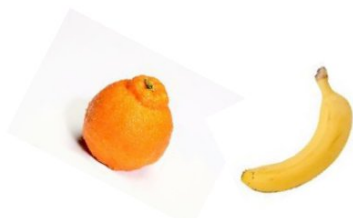
- 2-3 banany
- 3 kiwi
- 3 pomarańcze
- pół cytryny
- mango
- szczypta cynamonu



Pomarańcze i cytrynę wyciskamy, sok odlewamy do osobnego naczynia. Banany, kiwi i mango obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, wysypujemy do blendera, wszystko razem blendujemy. Uzyskany sok przelewamy do naczynia z sokiem pomarańczowym i wszystko razem mieszamy, przelewamy do szklanek, dodajemy szczyptę cynamonu.



Wkładamy słomki i gotowe ☺



Pana cotta- specjalność Łukasza

SKŁADNIKI:

100 g mlecznej czekolady, 100 g mleka,
400 g śmietany, min. 30% tłuszcz,
30 g czarnego kakao, naturalnego, niesłodzonego,
3 łyżeczki żelatyny w proszku,
40 g cukru, 10 g cukru waniliowego,
400g malin

Przygotowanie

Czekoladę, mleko, śmietanę, kakao, żelatynę i cukier podgrzać w garnku aż do rozpuszczenia. Następnie przelać do misek i pozostawić do ostudzenia. Odstawić do lodówki na ok. 6 h. Po stężeniu dodać na wierzch zblendowane maliny.



„Afroamerykanin”

czyli przeciwdepresyjne ciasto czekoladowe, którym pachnie cały dom

Składniki

- 120 g masła
- 90 g drobnego cukru do wypieków
- 2 duże jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 110 g gorzkiej czekolady
- 260 g mąki pszennej
- 35 g kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 370 ml mleka

Praca przebiega w 6 krokach:

1. Wymieszaj ze sobą wszystko co suche i sypkie.
2. Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej lub w mikrofalach, przestudzić (powinna pozostać płynna).
3. Teraz trudne: w misie miksera umieść masło i cukier. Utrzyj do powstania jasnej i puszystej masy maślanej. Dodaj jajka, jedno po drugim, miksując po każdym dodaniu.
4. Stróżką wlej roztopioną czekoladę, cały czas miksując.
5. Dodaj suche składniki na zmianę z mlekiem, w kilku turach, mieszając różgą kuchenną (nie mikserem!) tylko do połączenia się składników, nie dłużej.
6. Formę o wymiarach 34 x 23 cm wyłóż papierem do pieczenia. Przej do niej ciasto czekoladowe. Piecz w temperaturze 165°C przez 40 minut.



Czy pogoda czy niepogoda, ciasto czekoladowe siły doda.



Legenda głosi, że jeśli przy ucieraniu jajek głośno zaśpiewasz, to ciasto nabierze niebiańskich mocy...



Radzimy sprawdzić zawartość miski pod kątem obecności w niej skorupki...choć słyszeliśmy też opowieści, że całkiem fajnie chrupią.



...gdzie indziej pisali, że jeśli nie wylizasz dokładnie miski po czekoladzie, to z ciasta zrobi się zakalec. My traktujemy te opowieści bardzo poważnie

Pierniczki Mai

Składniki:

- 200 g mąki pszennej
- 200 g mąki orkiszowej
(można zastąpić pszenną)
- 100 g masła
- 2 jajka
- 1 kopiasta łyżka
przyprawy do piernika
- 1 łyżka kakao/**karobu***



Przygotowanie:

Nastaw piekarnik na 180°C z termoobiegiem.

Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Wszystkie składniki przełóż do dużej miski i wyrób. Rozwałkuj na około 4mm i wykrawaj dowolne kształty, oczywiście z dzieckiem:)

Ułóż ciasteczka na blaszce w niewielkich odległościach od siebie. Piecz od 5-7 min. w zależności od wielkości pierniczków. Te ciasteczka nie muszą leżakować. Są miękkie już po ostudzeniu.





BABECZKI BABCI DORI SERWUJE MARTIN



SKŁADNIKI

SKŁADNIKI SUCHE:

- 1,5 szklanki mąki
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

SKŁADNIKI MOKRE:

- 1 jajko
- 150 ml szklanki oleju
- 0,5 szklanki mleka (może być owsiane/
sojowe wedle uznania)
- łyżeczka śmietany lub jogurtu

WYKONANIE

1. Wymieszać składniki suche.
2. Wymieszać składniki mokre.
3. Połączyć składniki suche wraz ze składnikami mokrymi.
4. Nakładać po łyżce masy do przygotowanych wcześniej papilotek – dodać kawałek gorzkiej czekolady/ dżem/świeże owoce(wedle preferencji) , następnie przykryć kolejną łyżką masy.
5. W nagrzanym do 180 stopni piekarniku piec babeczki ok. 20 minut – do suchego patyczka.

Smacznego :)



WEGAŃSKIE BABECZKI Z OWOCAMI

od Agatki i Maksa



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1 i 1/2 szklanki mleka roślinnego bez cukru
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1/2 szklanki oleju o neutralnym aromacie
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 i 1/2 - 1 i 3/4 szklanki pokrojonych w kostkę owoców – jagody, truskawki, wiśnie, maliny (można zrobić mieszankę, można wybrać)
- *ewentualnie – cukier puder (do lukru)



WYKONANIE:

1. Do dużej miski wsypujemy suche składniki i dokładnie mieszamy.
2. W osobnej misce łączymy mleko z octem, odstawiamy na kilka minut, następnie dodajemy ekstrakt waniliowy oraz olej. Całość dokładnie mieszamy np. przy pomocy różgi.
3. Do mleka z octem stopniowo dodajemy wcześniej przesiane suche składniki. Mieszamy sprawnie do połączenia składników.
4. Blachę do babeczek wykładamy papilotkami i napełniamy je ciastem na ok. 3/4 wysokości.
5. Owoce delikatnie oprószamy mąką (szczególnie, jeśli są mrożone). Do babeczek dodajemy pokrojone owoce.
6. Babeczki pieczemy w 180°C przez 22-23 minuty, do suchego patyczka. Można udekorować lukrem i posypką. SMACZNEGO! :)





Składniki

4-5 jajek
100ml mleka
50-100g sera rozdrobnionego lub
w plastrach
2 czubate łyżki mąki
Sól, pieprz do smaku
Łyżka masła



Omlet hiszpański Małgosi

1. W naczyniu miksujemy jajka z mlekiem, mąką, solą i pieprzem. Dla chętnych, aby nadać dodatkowego aromatu, polecamy dodać odrobinę oregano. Ubijać, aż jajka zawartość będzie puszysta.
2. Na patelni rozgrzewamy masło i wlewamy na nie jajka.
3. Na płynnej jeszcze masie rozkładamy równomiernie ser i smażymy całość bez mieszania, aż dół będzie zarumieniony.
4. Następnie przekładamy placek do góry nogami, aby górna część również się przysmażyła. Wprawni kucharze mogą próbować obrócić omlet w powietrzu podrzucając go z patelni.

PRZEPIS NA PLACKI MARTYNKI

SKŁADNIKI

Ziemniaki ugotowane - ok. 0,5 kg

2 jajka

Mąka np. kukurydziana

Szpinak - świeże listki

Biatko roślinne ☐ - bez tego także są
smaczne

Sól, pieprz, czosnek, curry lub
kurkuma.

Butka tarta do panierowania.

Olej do smażenia np.ryżowy



- Ziemniaki rozgniatamy, dodajemy jajka, mąkę, szpinak, przyprawy. Wszystko ugniatamy ręką. Jeśli masa jest rzadka - dodajemy mąki
- Obtaczmy w butce tartej i kładziemy na rozgrzanej patelni. Smażymy na rumiany kolor.
- Podajemy na ciepło z dodatkiem warzyw i ulubionego sosu (u nas czosnkowy 😊☐)



Puszyste placuszki od Bruna i Martina

SKŁADNIKI

- 250g twarogu
- 3 jajka
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka cukru pudru
- 3 czubate łyżki mąki

WYKONANIE

1. Do miski włożyć twaróg, dodać żółtka i rozgnieść widelcem z dodatkiem cukru wanilinowego i cukru pudru. (białka zachować na później). Dodać mąkę i dokładnie wymieszać.
2. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy twarogowej, połączyć składniki delikatnie mieszając łyżką.
3. Nakładać porcje ciasta na rozgrzaną, suchą patelnię formując placuszki. Smażyć partiami.
4. Smażyć na minimalnym ogniu przez ok. 3 minuty lub aż od spodu będą delikatnie zarumienione na złoto. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie przez ok. 2 minuty.

PROPOZYCJA PODANIA

Jogurt grecki / naturalny/ świeże owoce / miód/ syrop klonowy – u nas mrożone truskawki ugotowane i zmiksowane na syrop

SMACZNEGO!





Buteczki z malinami Lili



Składniki:

- | | |
|---|---|
|  100 g cukru |  2 żółtka |
|  1 op. cukru waniliowego |  80 g masła |
|  50 g świeżych drożdży |  500 g mąki pszennej |
|  250 g mleka |  garstka malin |



Sposób przygotowania:

Do garnka włóż cukier, cukier waniliowy, drożdże i mleko. Podgrzewaj i mieszaj przez ok 3 min.

Dodaj żółtka, masło i mąkę. Przetóż do miski, wymieszaj wszystko i wyrób ciasto. Następnie odłóż ciasto w misce do wyrośnięcia na około 30 min.



wymieszaj wszystko i wyrób ciasto. Następnie

odłóż ciasto w misce do wyrośnięcia

na około 30 min.



Po wyrośnięciu ciasta uformuj małe kuleczki. Do środka dodaj po 2 malinki. Piecz w piearniku 20-25 min (180° C-200° C).

☺ Kruche świąteczne ciasteczka ☺

Potrzebujemy:

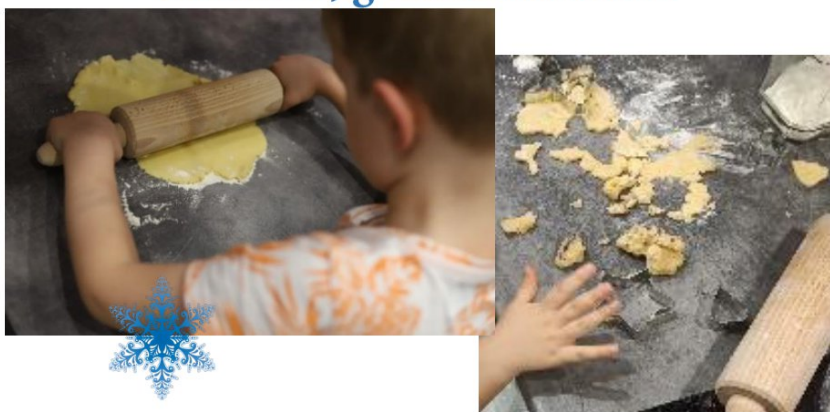
2,5 szklanki mąki

25 dag masła

$\frac{3}{4}$ szklanki cukru pudru

4 żółtka

lukier do dekoracji, posypki, orzechy,
żurawina, gorzka czekolada



Masło posiekać z mąką, wsypać cukier puder, wymieszać, dodać żółtka, zagnieść jednolite ciasto. Zawinąć w folię i wsadzić na godzinę do lodówki. Następnie rozwałkować na grubość 3-4 mm. Wyciąć foremką ciastka. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 20 minut w temperaturze 200 stopni aż do momentu uzyskania złotego koloru.



PLACKI Z JABŁKAMI „Babci Ireny”

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 2 jabłka
- 2 czubate łyżeczki cukru
- 2 szklanki mąki
- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki mleka
- szczypta soli
- olej do smażenia



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka ubijamy ze szczyptą soli, dodajemy cukier, mąkę, mleko i mieszamy. Jabłka myjemy, obieramy ze skórki, tarkujemy, dodajemy do masy i mieszamy do połączenia składników. Masa musi być gęstsza niż na naleśniki.

Na patelni rozgrzewany olej.

Na rozgrzany olej nakładamy dużą łyżką przygotowaną masę. Wielkość placków zależy tylko i wyłącznie od nas.

Smażymy z obu stron na rumiany kolor i zdejmujemy na papierowy ręcznik by odsączyć nadmiar tłuszczu.

Placki nie są za słodkie, także przed spożyciem możemy posypać je cukrem pudrem, cukrem zwykłym lub jak ktoś woli nawet dżemem. Do tego szklanka mleka jest idealnym pomysłem. 😊



Babcia Irena życzy smacznego! 😊





Pizza wg receptury Martynki i Julii

SKŁADNIKI

- Ciasto:** 2 szklanki mąki
pół szklanki mąki owsianej lub zmielonych
płatków owsianych
2 łyżeczki suszonych drożdży
4 łyżki stołowe siemienia lnianego
3/4 szklanki ciepłej wody
sól
- Sos:** przecier pomidorowy, sól, oregano,
(bazylia), odrobina wody i odrobiną oliwy z
oliwek. Wszystkie składniki mieszamy do
uzyskania konsystencji pozwalającej na łatwe
smarowanie ciasta.




PRZYGOTOWANIE

1. Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki, mieszamy i zalewamy wodą. Mieszamy ręką do wyrobienia ciasta. W razie konieczności dosypujemy stopniowo mąki.
2. Po wyrobieniu formujemy okrągły placek (można użyć wałka).
3. Blaszke do pizzy smarujemy tłuszczem lub przykrywamy papierem do pieczenia.
4. Układamy ciasto, nakładamy sos, ulubione składniki i oczywiście ser, dużo sera ☺☺☺☺
5. Pieczemy w nagrzanym piekarniku (ja piekę z termoobiegiem, ale ustawienie "górną dół" też daje radę ☐)
6. Przed podaniem posypujemy rukolą ☐☐☐
Smacznego ☺



GALARETKA Z OWOCAMI

Składniki:

-  1 opakowanie galaretki truskawkowej
-  500 ml wody
-  500 dag owoców (maliny, brzoskwinie, truskawki)



Sposób przygotowania:



01 Do misek włoż owoce.
Zagotuj wodę.

Do wody wsyp galaretkę
i cały czas mieszaj.

02



03

Kiedy galaretka będzie rozmieszana
wlej ją do misek.
Po wystudzeniu wstaw do lodówki
do stężenia.

Gofry Stasia najlepsze na świecie z truskawkową fruzeliną



SKŁADNIKI:

- 200ml mąki pszennej (ok. 3/4 szklanki)
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki słodziwa (np ksylitol)
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 200ml maślanki
- 50ml mleka
- 2 jajka (osobno żółtka i białka)
- 50g roztopionego masła
- Laska wanilii



WYKONANIE

1. Mokre składniki (z jajek jedynie żółtka) mieszamy łyżką lub mikserem, następnie dodajemy suche składniki i mieszamy dokładnie. W osobnym naczyniu ubijamy białka i delikatnie łączymy je z ciastem. Powyższe czynności może wykonywać mały kucharz z niewielką pomocą dorosłego.
2. Rozgrzewamy gofrownicę i pieczemy gofry po 3,5 minuty, bez zaglądania do środka w trakcie pieczenia. Tę czynność wykonywać musi dorosły.
3. Następnie angażujemy dziecko do włożenia do garnka ok. 200 g truskawek świeżych lub mrożonych, pilnując by nie zostały przedwcześnie skonsumowane. :) Dosładzamy je cukrem lub miodem oraz dodajemy łyżkę soku z cytryny.
4. Gotujemy truskawki w garnku aż puszczą sok i nieco zmiękną. Odlewamy trochę powstałego soku, dodajemy pół łyżeczki mąki ziemniaczanej, mieszamy dokładnie i wlewamy z powrotem do garnka i ponownie mieszamy.
5. Przyszedł czas na wspólne delektowanie się pysznym deserem, a następnie sprzątanie kuchni wyglądającej jak po huraganie. :) Smacznego :)



Naleśniki owsiane

Zosi i Zuzi

Składniki:

1 szklanka mąki owsiane (lub
zmielone płatki owsiane)

1 szklanka mąki pszennej

1 jajko - duże

1.5 szklanki mleka



Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą na jednolitą masę.

Następnie rozgrzewamy odrobinę oleju i smażymy naleśnik z obu stron na złoty kolor.

Podajemy z ulubionym dodatkami.

U nas serek waniliowy oraz na wierzchu kokos.





Racuchy z jabłkami - propozycja Zosi

SKŁADNIKI

Rozczyn:

- 40 g świeżych drożdży
- 1/2 szklanki ciepłego mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka cukru

Ciasto:

- 3 szklanki mąki pszennej
- szczypta soli
- 1 szklanka ciepłego mleka
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 łyżka cukru
- 2 jabłka (twarde i kwaśne, np. odmiany reneta)
- masło klarowane i/lub olej roślinny do smażenia
- cukier puder

WYKONANIE

1. W większym kubku przygotować rozczynek z podanych składników, wymieszać i pozostawić na 10 min. do wyrośnięcia.
2. Mąkę przesiać do dużej miski, dodać sól i wymieszać. Dodać rozczynek z drożdży, resztę ciepłego mleka, jajko oraz cukier i cukier wanilinowy. Stopniowo zagarniając mąkę do środka powoli zacząć mieszać składniki łyżką.
3. Wyrabiać ciasto przez ok. 10 min. (jest raczej rzadkie, więc można mikserem lub łyżką). Przykryć ściereczką i odstawić na około 45 minut do wyrośnięcia.
4. Dodać do ciasta obrane i pokrojone w kosteczkę jabłka. Wymieszać (ciasto będzie się bardzo ciągnęło) i odstawić na ok. 10 - 15 minut.
5. Smażyć na umiarkowanym ogniu po 2,5 min z każdej strony.
6. Gotowe racuchy wyłożyć na papier. Podawać oprószone cukrem pudrem. Smacznego.



Naleśniki z serem od Zuzi

SKŁADNIKI:

Ciasto:

250 g mąki, 2 jajka, 250 ml mleka,
250 ml wody, 1/2 łyżeczki soli, 1/2
łyżeczki cukru, 30 g masła
miękkiego

Masa serowa:

1 jajko, 40g cukru, 1 łyżeczka cukru
waniliowego, 100g śmietany 12%,
500g twarogu



PRZYGOTOWANIE

1. Do naczynia miksującego wsypać mąkę, dodać jajko, mleko, wodę, sól, cukier, masło.
2. Wymieszać. Odstawić na 15 min. W tym czasie przygotować masę serową.
3. Sparzyć jajko. Do naczynia miksującego dodać jajko, cukier i cukier waniliowy. Ubijać 2 minuty.
4. Dodać śmietanę i twaróg.
5. Naleśniki smażyć na patelni z obu stron na złoty kolor.
6. Najlepiej smakują z dodatkiem owoców lub polane sokiem truskawkowym.



ZIELONY KOKTAJL „Mamo, ale to dobre!”

SKŁADNIKI:

- 1 banan
- 1 jabłko
- 1 gruszka
- ½ pomarańczy
- ½ cytryny
- 3 duże garści jarmużu
- ½ szklanki wody



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ma być zdrowo no i smacznie, więc myjemy ręczki bacznie, a do tego też owoce, by intruzów pozbyć się.

Banana, jabłko oraz gruszkę pokrój ładnie na kawałki, lecz uważaj na paluszki, by przypadkiem nie zranić się.

Z pomarańczy i cytryny wyciskamy soczek zdrowy.

Gdy powyższe jest zrobione, to wędrują te owocki, jarmuż, soczki oraz woda, do blendera, by dokładnie je zmiksować i na koniec już ucztować.

Tak to szybko i przyjemnie, powstał koktajl ten zielony.

Napełniamy nim kubeczki i każdy pije zadowolony!

Szybko, pysznie no i zdrowo! Każdy w domu jest szczęśliwy, bo witamin zastrzyk dostał i energii ma już moc 😊

Smacznego!!!



Ostrzegamy, że podana porcja jest maksymalnie na dwoje dzieci, rodzice niestety mogą tylko popatrzeć i posłuchać „ależ to dobre!” 😊

