

Przepisy Rodziców



Chleb pszenno-żytni na zakwasie ze słonecznikiem, twarożek z truskawkami, pasty serowe, bułki żurawinowe z pestkami dyni, jajka faszerowane – przepis Pani Bożeny Patrzykowskiej.

Zakwas na chleb: mąka żytnia, pszenna, orkiszowa, otręby żytnie, słonecznik, siemię lniane.

Twarożek z truskawkami: ser, truskawki, mięta.

Pasty serowe:

- a) ser twaróg, papryka czerwona, szczypiorek, koperek, orzechy, słonecznik prażony
- b) ogórek zielony, ser, rzodkiewka, koperek, szczypiorek, sól, pieprz

Bułki: mąka żytnia, mąka pszenna, otręby pszenne, mąka orkiszowa, żurawina, maślanka, pestki dyni, płatki owsiane, miód, sól

Jajka faszerowane: żółtko, pieczarki, szczypiorek, pietruszka, sól, pieprz

Ciasto „Snickers” - przepis Pani Urszuli Morawiec

Składniki: biszkopt, krem budyniowy, herbatniki, masa krówkowa, krakersy, na górę ciasta: 500 ml śmietany kremówki.

Składniki układamy warstwami.

Grillowana ryba na kuskusie z warzywami – przepis Pani Marzeny Werner

Składniki:

- morska ryba
- sól, pieprz
- kuskus
- marchew, seler, pietruszka – podpieczone na maśle, przyprawione solą i pieprzem
- czerwona papryka, kapusta pekińska
- nać pietruszki, kopru, lubczyku

Rybę rozłożyć na warzywach i kuskusie, udekorować.

Kulki mocy – przepis Pani Sylwii Poloczek

Składniki:

- daktyle
- miód
- wiórki kokosowe
- płatki owsiane
- kakao
- siemię lniane
- orzechy
- migdały

Z podanych składników formować małe kulki.

Placki bananowe – przepis Pani Aliny Wieczorek

Składniki: 1 banan, 2 jajka, 1 szklanka płatków owsianych.

Ze wymieszanych składników smażyć placki.

Ryba po piracku – przepis Pani Barbary Respondek

Składniki:

- 1 kg mintaja
- czerwona papryka
- 3 cebule
- 3 ogórki konserwowe

sos:

- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki majonezu
- duży przecier pomidorowy
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka cukru, pieprz, sól
- 1 łyżka miodu
- parę kropli octu jabłkowego

Przygotowanie:

filety rybne ugotować w wodzie z 2 łyżkami vegety, liściem laurowym, zieleń angielskim i łyżką octu. Gotować 10 minut.

Paprykę, cebulę i ogórki pokroić drobno i rozłożyć równo na ostudzonej rybie. Z wymienionych składników przygotować sos, rozłożyć na rybie i warzywach.

Salatka brokułowa – przepis Pani Beaty Brol

Składniki:

- 1 brokuł
- 3 jaja
- 2 pomidory
- ser feta
- płatki migdałowe
- kukurydza w puszcze
- sos: mały kubek jogurtu naturalnego, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki majonezu

1. Do jogurtu dodać zmiążdżone ząbki czosnku, majonez oraz trochę soku z cytryny, pieprz.

2. Brokuły wrzucić na osolony wrzątek, gotować 6 minut, odcedzić, wystudzić, podzielić na małe

różyczki

3. Jajka ugotować na twardo, pokroić w ćwiartki, pomidory także pokroić w ćwiartki, ser w kostkę, migdały uprażyć na suchej patelni na złoty kolor.

4. Brokuły, pomidory, jajka, kukurydzę. Przekładać na zmianę, zalać sosem.

Salatka owocowa w arbuzie – przepis Pana Jerzego Kosytorza

Składniki:

- banany
- truskawki
- arbuz
- ananas
- brzoskwinie
- borówki

Sos:

- ½ szklanki soku pomarańczowego, szczypta cynamonu, 2 łyżeczki miodu, sok z cytryny

Sposób przygotowania:

arbuza kroimy na pół i wydrążamy z niego cały miąższ. Wybrane owoce kroimy w kostkę, wrzucamy do miski i delikatnie mieszamy.

Sos: sok pomarańczowy przelewamy do rondelka i podgrzewamy na małym ogniu, dodajemy miód, cynamon, mieszamy. Studzimy i dodajemy łyżkę soku z cytryny. Po wystudzeniu polewamy sałatkę.

Słoiczki – przepis Pani Aliny Wieczorek

Składniki: płatki, jabłko, truskawki, banan, jogurt naturalny, słonecznik, borówki.

Składniki warstwami układamy w słoiczkach.

Surówka z białej kapusty – przepis Pani Gabrieli Czornik

Składniki:

- 2,5 kg białej kapusty (piórka)
- 3 duże marchewki (duże oczka)
- 2 cebule (kostka)
- 1 szklanka cukru
- 300 ml octu winnego z 7 ziół (SUROL) lub 250 ml octu
- ½ l. Wody mineralnej gazowanej
- 2 łyżki soli
- ½ szklanki oleju

Wszystkie składniki wymieszać, pozostawić na 2 godziny. Włożyć do słoików (nie gotować), wstawić do lodówki, można przechowywać 1 miesiąc.

Smacznego!



Projekt realizowany przy wsparciu programu Unii Europejskiej Erasmus+