

Zadanie kulinarne dla uczniów

w ramach realizacji projektu „Trzymaj formę”

Przygotuj potrawę dla całej rodziny. Możesz wybrać 1 opcję, którą chcesz wykonać.

- Danie obiadowe – bezmięsne,
- Sałatkę,
- Surówkę.

Postaraj się i zrób to z sercem tak, żeby wszyscy domownicy wiedzieli, że to Ty jesteś mistrzem kulinarnym. Zaproś całą rodzinę (jeśli chcesz) ładnie udekoruj stół.

Zrób fotogalerię swoich działań w kuchni- krok po kroku z podpisami, co dokładnie robisz. 1 zdjęcie zrób z Tobą, tak żebyśmy wiedzieli kto jest autorem dania. Napisz przepis- co i jak się robi, podaj składniki.

Wszystkie prace udostępniemy w naszej szkolnej galerii. Jeśli będziesz miał trudności poproś rodziców o pomoc.

W razie pytań i wątpliwości – pisz na adres:
kczakiert@o2.pl

Kasia Czakiert



Danie bezmięsne – jeśli danie trzeba zapiekać w piekarniku podaj na ile stopni się piecze i czas pieczenia

- naleśniki z farszem (ale nie z nutellą i nie z dżemem),
- placki warzywne,
- kaszotto,
- risotto,
- faszerowane warzywa np. papryka,
- pierogi wegetariańskie np. ze szpinakiem,
- kotleciki np. jajeczne, z kaszy lub inne,
- tarta warzywna / placek lotaryński
- pizza wege,
- leczo,
- inne danie wg swojego pomysłu



Salatka – jeśli do salatki potrzebny jest sos, to również podaj w przepisie

- salatka z makaronem lub ryżowa
- salatka gyros
- salatka cezarska
- salatka grecka
- salatka z tuńczykiem
- salatka z kurczakiem (pieczonym lub wędzonym)
- salatka warzywna
- salatka z pieczarkami
- salatka z brokułami
- lub inna wg swojego pomysłu



Surówka

- surówka z marchewki,
- surówka z porem,
- surówka z kapusty białej / czerwonej lub pekińskiej,
- surówka z selera,
- surówka z kiszanej kapusty,
- surówka Colestau,
- buraczki,
- mizeria,
- lub inne wg swojego pomysłu