

KULINARNE ZABAWY

**„PROJEKT
TRZYMAM FORMĘ”**

KUCHARZ:

BARTOSZ POŁOMSKI

Dzień dobry! 😊

Nazywam się Bartosz Połomski i jestem uczniem klasy 6a.

Dziś przygotowałem dla Państwa zdrową szpinakową sałatkę.

Mnie ona bardzo smakuje i mam nadzieję, że skradnie również Państwa serca.

Zapraszam do krótkiej prezentacji dotyczącej przygotowania sałatki. 😊



LISTA SKŁADNIKÓW

- Świeży szpinak baby – 1 opakowanie (u mnie ma 200g)
- 500 g piersi z kurczaka lub indyka (ja mam kurczaka)
- Puszka kukurydzy (u mnie ma 340 g)
- Pomidory (ja użyłem 3 duże pomidory malinowe oraz kilka pomidorków koktajlowych)
- Grzanki chlebowe
- Jogurt naturalny lub jogurt grecki 400g
- 3 ząbki czosnku świeżego
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano, bazylia, rozmaryn, majeranek, przyprawa koperkowo – ziołowa.
- Olej rzepakowy lub oliwa z oliwek (ja użyłem oleju rzepakowego z dodatkiem pomidorów, czosnku i bazylii)

Składniki można mieszać , można ich dać więcej lub mniej, w zależności kto co lubi 😊



KROK 1

Szpinak baby należy dobrze umyć pod bieżącą wodą.

Następnie odsączyć z wody.



KROK 2

Odsączony z wody szpinak umieść w misce.

Ja mój rozdzieliłem na 2 szklane miski.



KROK 3

- Duże pomidory pokroję w kostkę (mniej więcej 1 cm x 1 cm).
- Małe pomidorki rozkroję na pół.



**NASTĘPNIE UMIEŚCIŁEM JE W
MISKACH**



KROK 4

- Odlej z kukurydzy wodę.
- Następnie kukurydzę wsyp do miski.





KROK 5

- Oczyszczyć piersi z kurczaka.
- Pokrój je w kosteczki 1 cm x 1 cm.



KROK 6

- Wlej kilka łyżek oleju na patelnię.
- Następnie dokładnie rozprowadź olej na całej powierzchni patelni.



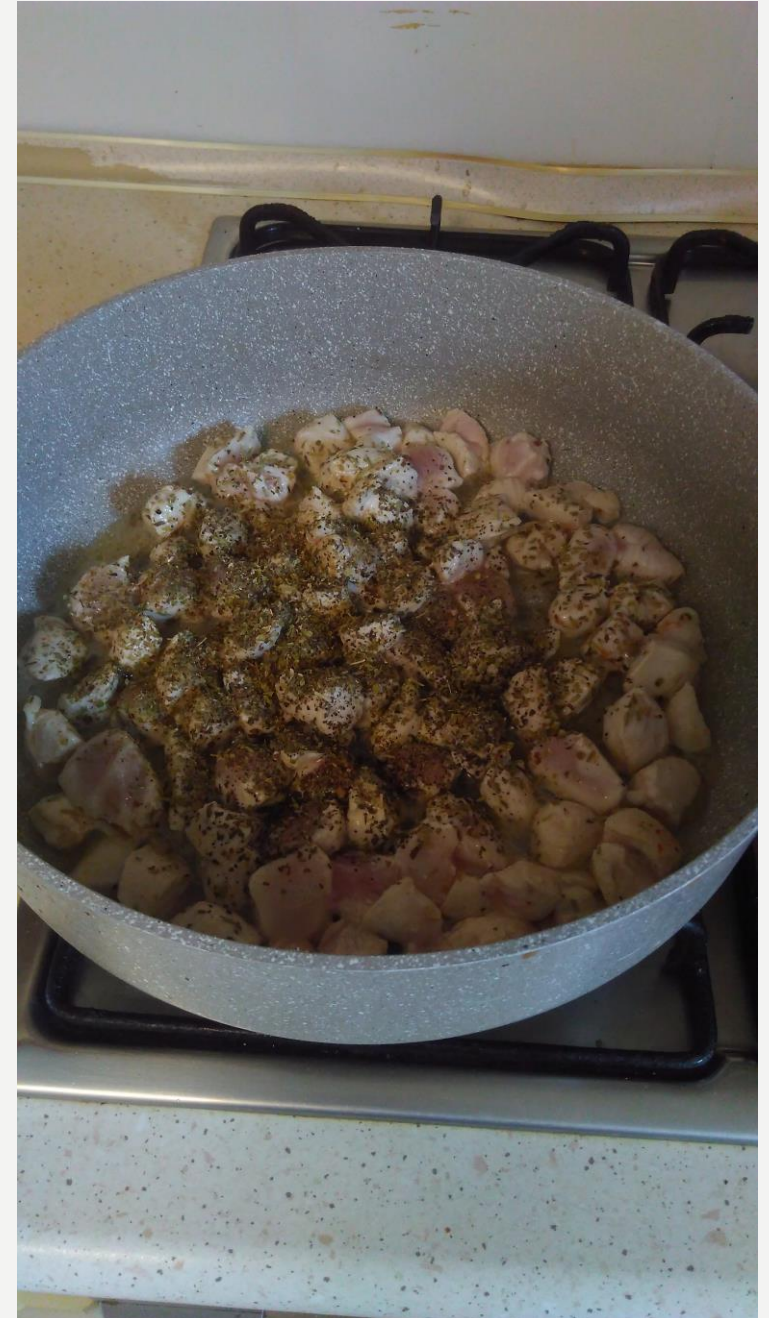
KROK 7

- Wrzuć kurczaka na rozgrzany olej.



KROK 8

- Gdy kurczak będzie już trochę podpieczony dopraw : solą, pieprzem i ziołami według uznania. Ja użyłem: bazylii, oregano, rozmarynu i majeranku.



KROK 9

- Gdy kurczak będzie już upieczony to odstaw go do ostygnięcia.



KROK 10

- W czasie kiedy kurczak stygnie zajmiemy się przygotowaniem sosu czosnkowego.
- Do jogurtu naturalnego trzeba przez praszkę przecisnąć świeży czosnek, dodać sól, pieprz i przyprawę koperkowo – ziołową.
- Ilość czosnku należy dostosować do swoich upodobań.



KROK 11

- Sos czosnkowy należy dokładnie wymieszać i doprawić według swoich upodobań 😊



KROK 12

- Gdy kurczak będzie już zimny należy do dołączyć do pozostałych składników.



KROK 13

- Nasze składniki należy polać sosem czosnkowym.



KROK 14

- Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać.



KROK 15

- Tuż przed podaniem należy dodać grzanki chlebowe, co nada sałatce chrupkości.



ŻYCZĘ SMACZNEGO ! 😊

