Książka kulinarna Jeżyków



Przedszkolne Przysmaki





PRZEDSZKOLNE PRZYSMAKI

Książka kulinarna „Jeżyków"

Kraków, 2023

Niniejsza książka została stworzona jako efekt całorocznej pracy w ramach innowacji pedagogicznej pt. „Mały Kucharz – przygody kulinarne", przeprowadzonej w grupie 4-latków w roku szkolnym 2022/2023. Zamieszczone zostały w niej wszystkie przepisy kulinarne, które wykorzystano do przygotowania przepysznych, zdrowych, kolorowych dań, przysmaków
i deserów.

1. Szarlotka na dwa sposoby

Rajska szarlotka

Składniki:

0,5 kg jabłek

1 szklanka cukru

2 jaja

2 białka

2 łyżeczki cynamonu

1 szklanka mąki

0,5 kostki margaryny

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 cukier waniliowy



Wykonanie:

Jabłka pokroić w plasterki. Dwa białka ubić z 0,5 szklanki cukru i cukrem waniliowym. Dodać dwa żółtka, stopniowo dosypywać mąkę z proszkiem do pieczenia. Na koniec wlać roztopioną margarynę. Ciasto wylać do wysmarowanej tortownicy, ułożyć jabłka i polać pianą ubitą z 2 białek, 0,5 szklanki cukru oraz cynamonu. Piec przez ok. 30-40 min. w temperaturze 170°C.

Szarlotka na szybko

Składniki:

4 szklanki mąki

3 żółtka

25 dag margaryny

1 szklanka cukru

3 łyżki śmietany

2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 cukier waniliowy

10 jabłek



Wykonanie:

Mąkę i margarynę posiekać nożem. Żółtka, cukier, cukier waniliowy roztrzepać ze śmietaną. Dodać do mąki i zagnieść. Ciasto wstawić do lodówki na ok. 0,5h. Jabłka zetrzeć na dużych oczkach (dodać cukier i cynamon do smaku), można lekko odcisnąć. Połowę ciasta wyłożyć na dużą blachę, na to położyć jabłka i przykryć drugą połową ciasta. Ponakłuwać widelcem. Piec przez ok. 30 min. w temperaturze 200-220°C.

2. Gofry z owocowym musem i bitą śmietaną

Składniki:

1 szklanka mleka

1 i 1/3 szklanki mąki pszennej

1/3 szklanki roztopionego masła

3 jaja

łyżka cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

mus jabłkowy: jabłka, cynamon, cukier

bita śmietana: śmietanka 36%, miód



Wykonanie:

Składniki na ciasto zmiksować razem. Wylewać porcjami na rozgrzaną gofrownicę i smażyć rumiane gofry. Jabłka zetrzeć na drobnych oczkach, dodać cukier i cynamon, podsmażyć chwilę na wolnym ogniu. Śmietanę ubić na pianę i dodać miód do smaku. Gofry podawać z musem i kleksem bitej śmietany.

3. Parówki w cieście

Składniki:

2 szklanki mąki

¾ szklanki mleka

1/3 szklanki oleju

2 łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta soli

parówki

ser żółty



Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto, rozwałkować i kroić małe prostokąty. Na prostokąty położyć plasterki sera żółtego oraz parówki i zawijać. Piec w 180°C przez ok. 20 min.

4. Świąteczne pierniczki

Składniki:

0,5 kg mąki

20 dag sztucznego miodu

1 czubata łyżeczka prawdziwego miodu

4 łyżeczki cukru

1 czubata łyżeczka sody

0,5 ostki masła

3 duże jaja

1 opakowanie przyprawy do piernika



Wykonanie:

W garnku rozpuścić miód, przyprawę do piernika, masło oraz cukier. Masę wystudzić. Jajka dodać do mąki z sodą, a do tego wlać wystudzony miód. Całość zagnieść. Jeżeli ciasto za rzadkie dodać mąki. Ciasto schłodzić przez chwilę w lodówce. Wałkować na grubość 0,5-1 cm. Pierniczki piec ok. 15 min w 180°C.

5. Zdrowa pizza

Składniki na ciasto:

2 kubki mąki

pół kostki świeżych drożdży

4 łyżki oliwy

łyżeczka soli

łyżeczka cukru

¾ kubka ciepłej wody



Wykonanie:

Do mąki skruszyć drożdże, dodać cukier, oliwę, ciepłą wodę i sól. Wymieszać łyżką do połączenia składników, następnie wyrobić rękami. Ciasto można od razu wałkować i posmarować koncentratem pomidorowym wymieszanym z oregano, bazylią, cukrem i solą. Na wierzch układać ulubione składniki np. pieczarki, ser, kukurydzę, szynkę itp.

6. Pasty na kanapki

Pasta z makreli

Składniki:

makrela wędzona

2 pokrojone w kostkę jaja

15 dag sera żółtego pokrojonego w kostkę

połowa cebuli pokrojonej w kostkę

posiekany pęczek szczypiorku

majonez

Wykonanie:

Przygotowane i pokrojone składniki razem wymieszać.

Pasta z awokado

Składniki:

1 dojrzałe awokado rozgniecione widelcem

1 pomidor pokrojony w kostkę

0,5 cebuli pokrojonej w kostkę

posiekany pęczek szczypiorku

majonez

sól i pieprz

Wykonanie:

Przygotowane i pokrojone składniki razem wymieszać.

Pasta jajeczna z szynką i serem

Składniki:

5 jajek startych na drobnych oczkach

15 dag szynki pokrojonej w drobną kostkę

15 dag sera żółtego pokrojonego w drobną kostkę

posiekany pęczek szczypiorku

majonez

sól i pieprz



Wykonanie:

Przygotowane i pokrojone składniki razem wymieszać.

7. Słodkie andruciki

Nugat

Składniki:

0,5 szklanki wody

1 szklanka cukru

1 masło

3 łyżki kakao

mleko w proszku

3 małe paczki herbatników

10 dag orzechów włoskich

1 małe opakowanie rodzynek

2 wafle do andruta



Wykonanie:

Wodę, masło, cukier i kakao rozpuścić w większym garnku. Herbatniki pokruszyć na małe kawałki, orzechy posiekać, rodzynki sparzyć wrzątkiem. Do rozpuszczonej masy dodać herbatniki, orzechy i rodzynki, zagęścić mlekiem w proszku. Powstałą masą przełożyć dwa wafle. Zawinąć i odłożyć do zastygnięcia.

Andrut z masą kajmakową

Składniki:

1 puszka gostyńskiej masy krówkowej

1 kostka masła

opakowanie wafli do andruta



Wykonanie:

Masę krówkową zmiksować z miękkim masłem. Przełożyć masą wafle. Zawinąć i odstawić do zastygnięcia.

8. Sałatka warzywno-makaronowa

Składniki:

1 opakowanie makaronu ryżowego

3 długie i świeże ogórki szklarniowe

2 pomidory malinowe

30 dag szynki konserwowej wieprzowej

pęczek szczypiorku

majonez

jogurt naturalny

sól i pieprz



Wykonanie:

Makaron ugotować. Ogórki, pomidory i szynkę pokroić w kostkę. Szczypiorek posiekać. Wszystko razem wymieszać i dodać do smaku jogurt, majonez, sól i pieprz.

9. Pucharki z galaretką i owocami

Składniki:

kolorowe galaretki o różnych smakach

owoce: mandarynki, banany, truskawki, borówki, winogrona

śmietana 36%

cukier puder



Wykonanie:

Galaretki przygotować wg przepisu na opakowaniu. Owoce pokroić i rozłożyć do pucharków, zalać galaretką i wstawić do lodówki na kilka godzin do zastygnięcia. Ubić śmietanę i dodać cukier puder do smaku. Bitą śmietanę układać na zastygniętych galaretkach.

10. Kolorowa surówka

Składniki:

500g kiszonej kapusty

2-3 jabłka

3 marchewki

majonez

śmietana

sól i pieprz



Wykonanie:

Wąsy kapusty pokroić na drobne kawałki. Jabłka i marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach. Dodać do smaku śmietanę, majonez, sól i pieprz.