Kulinarna „Siódemka“

Przepisy opracowane przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 7 w Poznaniu

Opracowanie: Anna Prościak, nauczyciel wychowania fizycznego

Czerwiec 2020 roku

Spis treści:

1. Wstęp
2. Dania na ciepło
3. Dania na zimno
4. Desery

1. Wstęp

Poniższa książka jest zbiorem przepisów, którymi chętnie podzieliliście się ze mną podczas nauczania na odległość.
Mam nadzieję, że zainspirujecie się przepisami koleżanek i kolegów ze szkoły.
Pamiętajcie, aby przy codziennym wyborze stawiać na nieprzetworzone produkty spożywcze, jeść pełnowartościowe posiłki i pić dużo wody. Odpowiedni wybór produktów spożywczych zmniejsza ryzyko zachorowań, zapewnia dobre samopoczucie i energię na cały dzień.

Dziękuję za Waszą pracę i życzę smacznego ☺

Pani Ania

2. Dania na ciepło

ŚNIADANIE - GORĄCE SERCE

Autor: Zosia Szymańska
Klasa: 5a

Skladniki:

- parówka
- jajko
- kilka kropel oleju
- sól, pieprz
- wykałaczka

Przygotowanie:

Parówkę przecinamy na pół do 3/4 jej długości. Boki wyginamy i spinamy końcówki wykałaczką tak, aby powstało serce. Na rozgrzany olej kładziemy parówkę i smażymy na złoty kolor. Następnie serce obracamy i wbijamy do środka jajko. Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy na małym ogniu pod przykryciem do momentu ścięcia jajka.
Smacznego!

MAKARON Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Autor: Zuzanna Krawczyk
Klasa: 4a

Skladniki:

- mięso z piersi kurczaka - 1 szt.
- makaron spaghetti (najlepiej pełnoziarnisty)
- suszone pomidory w oliwie (5 kawałków)
- szpinak baby (może być inny mix zielonych liści) - 1 opakowanie
- ząbek czosnku
- zioła
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Makaron ugotować i odcedzić.
Na patelni na oleju z suszonych pomidorów zrumienić pokrojony na plasterki czosnek.
Dodać pokrojone na kawałeczki suszone pomidory, pokrojone mięso, zioła oraz sól i pieprz.
Następnie dodać na patelnię do mięsa szpinak, podsmażyć, aż „zwiędnie".
Gdy makaron będzie ugotowany, rozkładamy na talerze, a na makaron wykładamy mięso ze szpinakiem.

GOTOWE! SMACZNEGO!

MAKARON Z KURCZAKIEM, FETĄ I SZPINAKIEM

Autor: Błażej Kaczmarek
Klasa: 5a

Składniki:

- pierś kurczaka
- przyprawy
- czosnek
- makaron

Przygotowanie:

Pierś kurczaka podsmaża z przyprawami: sól, pieprz, czosnek,zioła prowansalskie, słodka papryka. Gotuje makaron. Na patelnię z kurczakiem wkłada ugotowany makaron, dodaje kawałki serka feta lub podobny. Na koniec dodaje świeże liście szpinaku.
Przepyszne danie od początku do końca przygotowane przez Błażeja.

GRILLOWANE WARZYWA

Autor: Maria Ruciak
Klasa: 7d

Składniki:

- papryka
- cukinia
- szparagi
- olej
- sól
- pieprz
- oregano

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa kroimy na kawałki, skrapiamy oliwą, dodajemy sól, pieprz i oregano. Grilujemy w temperaturze około 220 stopni C około 20 minut. Sałatka stanowi pyszny i zdrowy dodatek do głównych dań.

TORTILLA „ZOSTAŃ W DOMU“

Autor: Alicja Lipińska
Klasa: 5a

Składniki:

- (przegląd lodówki)
- sos czosnkowy z curry
- 2-8 szt tortilli
- dodatki (co się lubi: szynka, salami, ser żółty, ser mozzarella, ogórek kiszony, pomidor, rukola, pierś z kurczaka)

SOS

- jogurt(opcjonalnie z łyżką majonezu)
- 1 ząbek czosnku
- przyprawa curry do smaku
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Na placek tortilli kładziemy dodatki. Przykrywamy drugim plackiem i podgrzewamy na grillu elektrycznym lub patelni(też wyjdzie). Podajemy ciepłe z sosem do polania. Smacznego

WEGE BURGER JAGLANY Z BURAKIEM

Autor: Alicja Lipińska
Klasa: 5a

Składniki:

- Vege burger (bez glutenu, bez soi, bez mięsa) dostępny w sklepach

Przygotowanie:

Zawartość torebki mieszamy z gorącą wodą, czekamy i smażymy kotleciki. Wystarcza na 4-5 szt.
Podajemy z ulubionymi dodatkami. Ja zrobiłam z ryżem i gotowanym burakiem. Pycha!
Na zimno też dobry:)

PLACUSZKI Z CUKINII

Autor: Mateusz Jarmusz
Klasa: 5g

Składniki:

- 1/2 cukinii
- jajko
- 1/2cebuli
- 3łyżki mąki pełnoziarnistej
- sól
- pieprz ziołowy
- bazylia
- oregano
- słodka papryka
- jogurt naturalny

Przygotowanie:

Cukinie i cebule ścieramy na tarce, dodajemy pozostałe składniki oprócz jogurtu, smażymy i podajemy z jogurtem.

CYTRUSOWY PRZEPIS NA TORTILLĘ

Autor: Nikodem Kosek

Klasa: 6d

Składniki:

- liście sałata lodowej
- 1 papryka (żółta, czerwona)
- 1 ogórek
- 1 puszka kukurydzy
- 2 pomidory
- 2 piersi z kurczaka
- przyprawa do gyrosa
- 4 większe placki tortilli graham
- 3 ząbki czosnku
- jogurt typu greckiego
- łyżka ketchupu

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa kroimy w kostkę i wkładamy do miseczek. Następnie kroimy piersi z kurczaka w kostki i przyprawiamy przyprawą do grosa. Po wymieszaniu piersi wkładamy je na patelnie i smażymy ok. 10-15min. Gdy już skończymy smażyć również wkładamy mięso do miseczki. Po zrobieniu wszystkich składników i sosu przeszedł czas na samą tortille. Jeżeli nie mamy zrobionej domowo tortilli, możemy pójść do sklepu po nią. Smażymy ją na patelni ok.

1min. z każdej stronie. Gdy tortille mamy już gotową możemy dodać warzywa, gyros, sos i należy zrobić tylko jedno. ZJEŚĆ JĄ!!! Smacznego

MAKARON PENNE ZE SZPINAKIEM

Autor: Antonia Kowalska
Klasa: 6f

Składniki:

- makaron penne ze szpinakiem
- 500 g świeżego szpinaku baby
- 400 g makaronu penne
- 3 łyżki śmietany
- 1 łyżka masła
- pieprz ,sól
- kostkę serka topionego śmietankowego .

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente wg. przepisu na opakowaniu .
Na patelni rozgrzać masło , dodać szpinak baby ,podsmażyć chwilkę .
Dodać śmietanę i serek topiony . Mieszać aż ser się rozpuści . Doprawić pieprzem i solą do smaku . Makaron wymieszać ze szpinakiem na patelni .
Podawać od razu.

ZUPA Z SOCZEWICY

Autor: Gabriela Stawczyk
Klasa: 7a

Składniki:

- 350 g zielonej soczewicy
- 4 marchewki
- 1 cebula
- Olej do smażenia
- Liść laurowy
- 2 ząbki czosnku
- majeranek
- sól pieprz
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Przygotowanie:

Soczewicę przepłucz i ugotuj w około 4 litrach wody z liściem laurowym i czosnkiem. W tym czasie pokrój cebulę w drobna kostkę,a marchew zetrzyj na większych oczkach tarki. Nastepnie podsmaż cebulę i marchewkę (my używamy do smażenia oleju słonecznikowego i odrobiny oliwy z oliwek bo ona nadaje zupie lepszy smak) i dodaj do garnka z soczewicą.Dodaj soli i pieprzu oraz majeranku według uznania, gotuj jeszcze przez kilka minut. Teraz dodaj koncentrat pomidorowy i jeszcze chwilkę pogotuj. Dopraw do smaku.

WARZYWA Z PIEKARNIKA

Autor: Adam Zydel
Klasa: 5b

Składniki:

- marchew
- papryka
- buraki

Przygotowanie:

Umyć warzywa
Marchew obrać i pokroić w słupki
Papryka -usunąć gniazda nasienne i pokroić
Buraki obrać i pokroić w plasterki
Ułożyć warzywa na blaszce i skropić lub posmarować pędzelkiem oliwą z oliwek z ziołami prowansalskimi.
Piec w piekarniku 185C 35-40min.

ZUPA KREM Z PIECZONYCH BATATÓW

Autor: Oliwia Grasewicz
Klasa: 5b

Składniki:

- 1,5 kg batatów
- 700 ml wywaru warzywnego
- 500 ml mleka kokosowego
- 1 łodyga trawy cytrynowej
- sok z połowy limonki

Przygotowanie:

Bataty obierz ze skórki i przekrój na pół.
Posmaruj oliwą, posyp solą i zawiń w folię aluminiową.
Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez godzinę aż zmiękną.

Do dużego garnka wlej bulion warzywny i mleko kokosowe, dodaj
Trawę cytrynową, trochę świeżo startego imbiru i kolendrę. Zagotuj
a następnie przecedź.
Upieczone bataty włóż do wywaru i zmiksuj na krem. Gotową zupę z batatów rozlej do miseczek. Podawaj z odrobiną dobrej oliwy, uprażonymi płatkami migdałowymi ,
Udekoruj gałązkami ziół.
Smacznego!

PLACKI Z CUKINII

Autor: Martyna Ślusarek
Klasa: 7a

Składniki:

- 2 średnie cukinie,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 jajka,
- 3 łyżki mąki (ja dałam wrocławską),
- pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

Cukinie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Posolić i odstawić do puszczenia soku. Następnie odcisnąć porządnie sok. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę oraz sól,pieprz,mąkę oraz jajka. Całość dokładnie wymieszać. Konsystencja powinna być lekko kleista i zwarta. (jeśli ciasto na placki będzie za luźne dodać trochę mąki).

Na patelni rozgrzać olej i nakładać łyżką placki. Piec z każdej strony na złoty kolor. Można podawać z jogurtem naturalnym lub śmietaną.

Smacznego!

BUŁKI Z PRZEDZIAŁKIEM

Autor: Antoni Kempiński
Klasa: 5d

Składniki:

- 600 g mąki pszennej
- 25 g drożdży świeżych lub 12 g suchych
- 180 ml letniego mleka
- 125 ml letniej wody
- 1 i 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru

Przygotowanie:

Mąkę wymieszać z drożdżami, ze świeżyc zrobić zaczyn. Dodać resztę składników i wyrobić ciasto. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić na 12 części i uformować bułki. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch bułek oprószyć mąką. Potem powinno się odstawić bułki do wyrośnięcia ale w wersji expres robimy przedziałek drewnianą łyżką i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni na 18 minut.

Smacznego!!!

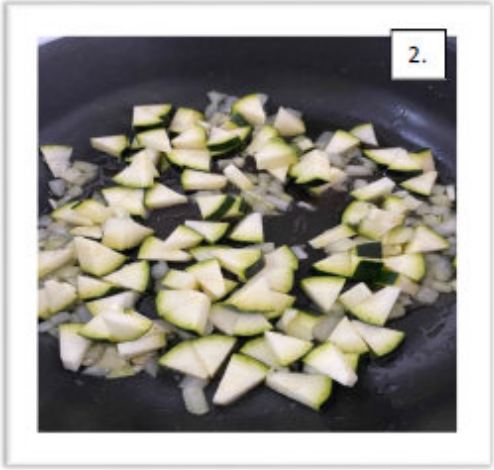
ZIELONA SHAKSHUKA - DANIE DLA 4 OSÓB

Autor: Witek Lis
Klasa: 5d

Lista zakupów:

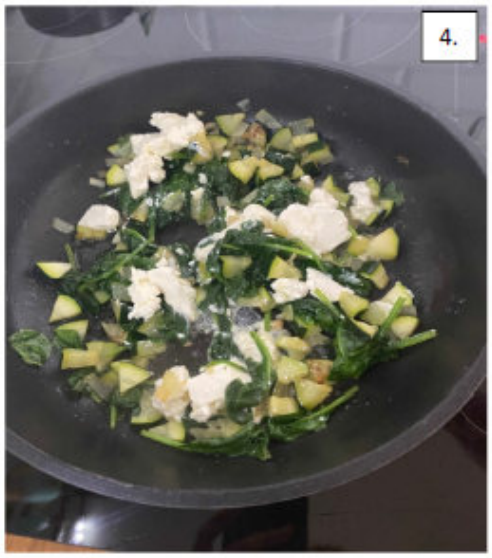
1. Szpinak - pół opakowania
2. Cukinia - połowa 1 sztuki
3. Cebula - 1 sztuka mała
4. Czosnek - 1 ząbek
5. Ser Feta - 1/3 opakowania
6. Jajka - 5 sztuk
7. Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa ogniasta Kamis, natka pietruszki, kmin rzymski (egzotyczna przyprawa my dajemy jej odrobinę)
8. Tłuszcz do smażenia (olej kokosowy, olej rzepakowy lub masło klarowane)

1. Tłuszcz rozpuszczamy na wolnym ogniu i dodajemy drobno pokrojoną cebulkę i czosnek.
2. Dodajemy pokrojoną w kostę cukinię i chwilę smażymy.



3. Następnie dodajemy szpinak, połowę opakowania i smażymy tak długo, aż szpinak straci swoją objętość, zdjęcie 3a i 3b.

4. Po podsmażeniu wszystkich warzyw dodajemy drobno pokrojony ser feta i przyprawiamy. Trzeba uważać z solą, bo feta jest dość słona. Pozostałe przyprawy wedle uznania, my lubimy lekko ostro, stąd przyprawa ognista i szczypta kminu rzymskiego dla pokreślenia egzotycznego smaku potrawy.



5. Następnie dodajemy jajka, u nas dla 4 osobowej rodziny 5-6 sztuk w zupełności wystarczy.

6. Jajka dusimy pod przykryciem, aż białko całkowicie się zetnie, na średnim ogniu, żeby nie przypalić warzyw.

SMACZNEGO!!!!!

3. Dania na zimno

ZIELONE SMOOTHIE

Autor: Jan Stawczyk
Klasa: 5f

Składniki:

- 1 mały pęczek pietruszki lub połowa dużego
- 1/2 avokado
- 2 banany
- 1 łyżeczka miodu
- sok z 1/2 cytryny
- woda

Przygotowanie:

My nasze smoothie robimy w pojemniku od blendera, który ma pojemność 700ml, ilość wody jaką dodasz zalezy jak gęste chcesz mieć smoothie. My dolewamy do konca pojemnika by starczyło dla całej naszej rodziny. Czasem zamiast jednego banana dodajemy jabłko i tez wychodzi pyszne.

Pietruszkę z sokiem cytryny i odrobinka wody zmiksuj blenderem. Następnie dodaj avokado,banany, miód ,trochę wody i znowu zmiksuj. Teraz wystarczy spróbować czy napój jest wystarczająco słodki i dolać wody by odpowiadała Ci jego gęstość.

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Autor: Aurelia Ciesielczyk
Klasa: 5b

Składniki:

- woreczek ryżu basmati
- kiszony ogórek
- puszka kukurydzy
- puszka ananasa
- puszka tuńczyka
- 3 jajka
- garść rodzynek
- 3 łyżki ziaren słonecznika podprażonego na suchej patelni
- jogurt 200g +2 ząbki czosnku jako sos

Przygotowanie:

Ryż należy ugotować, podobnie jajka. Składniki odpowiednio rozdrobnić i wymieszać.

SAŁATKA GRECKA

Autor: Jacek Nowak
Klasa: 6d

Składniki:

- zielona sałata
- pomidory,
- ogórki
- papryka
- oliwki (zdaniem Jacka jak najwięcejJ)
- ser feta
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Składniki pokroić, sałatę porwać, doprawić i wymieszać.
Gotowa sałatka, znika błyskawicznie!

OWSIANKA

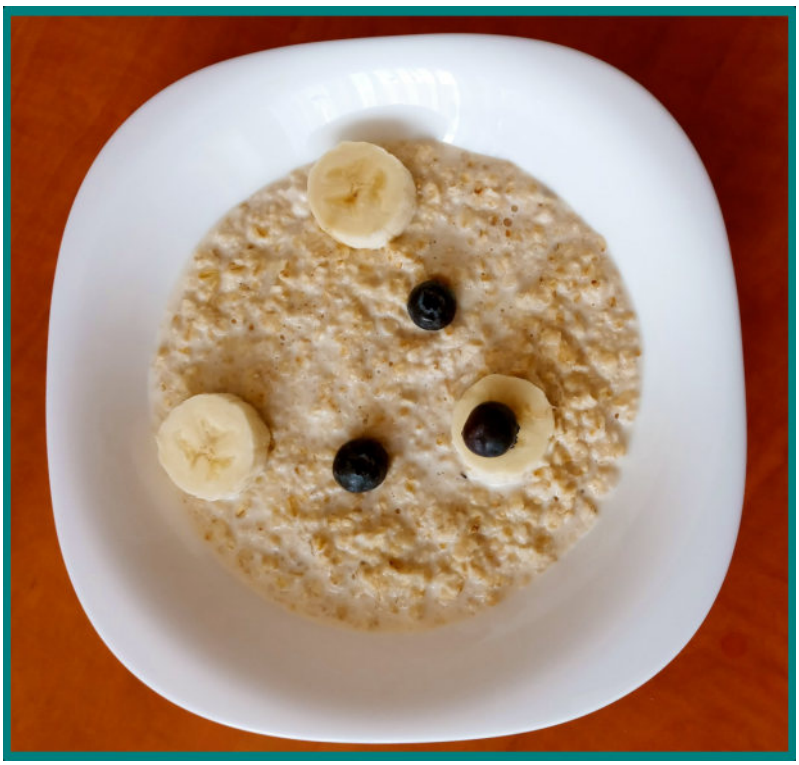
Autor: Tymoteusz Chełchowski
Klasa: 5g

Składniki:

- płatki owsiane
- mleko
- miód
- cynamon
- banan
- borówki

Przygotowanie:

Płatki owsiane gotuje na mleku dodaje do nich łyżeczkę miodu szczyptę cynamonu gotuje 3 minuty na malym ogniu. Do dekoracji używam banana i borówek. Pychota sycące i zdrowe śniadanie . Polecam.



WIOSENNA BOMBA WITAMINOWA - SAŁATKA

Autor: Iza Kocełak i Emilia Kocełak
Klasa: 5c i 6e

Składniki:

- sałata
- pęczek rzodkiewek
- ogórek szklarniowy lub kilka gruntowych

- papryka
- 2 pomidory
- szczypiorek z cebulką
- kilka kostek sera feta
- 2 łyżki pestek dyni
- 2 łyżki słonecznika.
- sos winegret:
- 5 łyżek oleju lub oliwy z oliwek
- 5 łyżek wody
- 0,5 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka musztardy sarepskiej
- ząbek czosnku
- sok wyciśnięty z 0,5 cytryny
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Sałatę kroimy na mniejsze kawałki. Pozostałe składniki kroimy w kostkę. Cebulkę i szczypiorek drobno kroimy. Sos winegret przyrządzamy w słoiku mieszając ze sobą ww. składniki (można przygotować większą ilość i przechowywać w lodówce). Pokrojoną sałatkę polewamy sosem, doprawiamy solą i pieprzem i mieszamy. Na wierzchu posypujemy podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni i słonecznikiem oraz kilkoma kostkami sera feta.

Podajemy do śniadania, obiadu czy kolacji lub jako samodzielną przekąskę.

Sałatka z ciecierzycą i awokado

Autor: Iza Kocełak i Emilia Kocełak
Klasa: 5c i 6e

Składniki:

- 120 gram ciecierzycy z puszki (0,5 puszki) lub ugotowanej
- 1/3 awokado
- kawałek papryki
- 1/2 pomidora
- ogórek kiszony
- szczypiorek z cebulką
- natka pietruszki
- 5 oliwek
- 1 łyżeczka pestek dyni
- 1 łyżeczka słonecznika
- 1-2 łyżeczki oleju lub oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Warzywa kroimy w kostkę, szczypiorek i cebulkę drobno kroimy, oliwki dzielimy na pół. Pokrojone warzywa łączymy z ciecierzycą, polewamy olejem lub oliwą, doprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni i słonecznikiem.
Serwujemy na śniadanie lub kolację jako samodzielny posiłek.

PYSZNY SOK ZE SZPINAKU, KIWI I BANANA

Autor: Lena Nowak
Klasa: 5e

Składniki:

- szpinak
- kiwi
- banan

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy.

KORECZKI OWOCOWE I WARZYWNE

Autor: Jan Sańko
Klasa: 2c

Składniki:

- różne owoce i warzywa (można dodać również ser żółty)

Przygotowanie:

Wszystko myjemy, kroimy na małe kawałki i nakładamy ostrożnie na wykałaczki (nie podjadamy ☺).

SAŁATKA Z POKRZYWY

Autor: Helena Wlazły
Klasa: 4a

Składniki:

- liście pokrzywy
- 1 cebula
- dwa ząbki czosnku
- puszka kukurydzy
- sok z 1 cytryny
- 6 łyżek oleju
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Weź gumowe rękawice, nożyce i worek. Naścinaj młodych liści pokrzywy w miejscu, w którym nie jeżdżą samochody. Polecam szachty. Są tam całe pola dorodnej pokrzywy.
Przygotowanie:
Umyj pokrzywę w zimnej wodzie. Włóż pokrzywę do szklanej lub metalowej miski i sparz ją wrzątkiem. Teraz pokrzywa już nie parzy i możesz ją dotykać bez rękawiczek.
Pokrój pokrzywę na drobno. Łodyżki też są bardzo smaczne.
Pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę.
Wyciśnij sok z cytryny.
Wymieszaj w misce pokrojoną pokrzywę, cebulę i czosnek. Dodaj kukurydzę, olej, sól i pieprz oraz dużo soku z cytryny. Ponownie wszystko wymieszaj.
I to już wszystko! Smaczne, zdrowe i gotowe!

LETNIA SAŁATKA Z ARBUZEM

Autor: Oliwia Grasewicz
Klasa: 5b

Składniki:

- po pół garści rukoli, roszpunki i liści szpinaku
- świeży arbuz
- dojrzały granat
- orzeszki pini

Przygotowanie:

Ułóż sałaty na talerzu oraz pokrojonego w kostki arbuza.
Posyp kulkami granatu oraz podprażonymi orzeszkami pini.
Polej ulubionym dressingiem.

Smacznego!

SAŁATKA

Autor: Julia Augustyniak
Klasa: 5a

Składniki:

- szpinak,
- pomidorki koktajlowe,
- pomidory suszone,
- mozzarella,
- słonecznik lub mix nasion,
- sól,
- pieprz,
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Składniki kroimy wedle potrzeby i mieszamy.

4. Desery

CIASTO Z JABŁKAMI

Autor: Amelia Ciaciuch
Klasa: 7c

Składniki:

- 200g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 160g cukru
- 160g zimnego masła
- 2 jajka
- 2 żółtka
- masa migdałowa:
- 300g migdałów
- 2 jajka
- 160g masła
- 120g cukru
- 200g truskawek
- 200g borówek
- płatki migdałowe do posypania

Przygotowanie:

Mąkę, proszek do pieczenia, masło i cukier zmiksować. Dodać jajka i żółtka i ponownie zmiksować. Przełożyć na blachę.
Na ciasto wysypać połowę truskawek i borówek.
Migdały zmiksować, dodać jajka, masło i cukier, ponownie zmiksować.
Masę migdałową wyłożyć na owoce w blaszce, wyłożyć resztę owoców i posypać płatkami migdałów.
Piec w 180C przez 30 minut.

Pozdrawiam i życzę smacznego!

Ciasteczka z jabłkami

Autor: Amelia Ciaciuch
Klasa: 7c

Składniki:

- kostka masła (250g)
- 3 szklanki mąki orkiszowej
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 laska wanilii, cynamon
- jabłko
- cukier (można zastąpić stevią- zdrowym cukrem)

Przygotowanie:

Zagnieść ciasto, włożyć na 1 godz. do lodówki.
Jabłka pokroić w ćwiartki, posypać cynamonem i wanilią.
Ciasto rozwałkować i pokroić na kwadraty, na każdym ułożyć kawałek jabłka. Zagiąć do góry rogi ciasta, by powstała koperta.
Piec w temperaturze 190C przez 20 minut.
Na koniec posypać cukrem (stevią)

Pozdrawiam i życzę smacznego!

Ryżanka z mango

Autor: Emilia Chmielińska
Klasa: 7c

Szybkie, pożywne i smaczne śniadanie tylko z trzech składników.
do przygotowania.

Składniki :

- ryż (w moim przypadku był to ryż jaśminowy ale każdy się sprawdzi)
- mango świeże lub mrożone (jeśli ktoś nie przepada za kwaskowatymi smakami może użyć innych owoców)

- mleko (u mnie kokosowe, żeby dodać aromatu ryżowi)

Przygotowanie:

1. Gotujemy ryż (czas jak na opakowaniu) w tym czasie szykujemy mus z mango.
2. Jeśli owoc jest mrożony to wysypujemy go na rondelek bądź garnek, gotujemy w ciepłej temperaturze, dodajemy wody i ugniatamy łyżką itp, aby całość nabrała konsystencji typu dżem tylko bardziej płynnej, ale jak owoc jest świeży to ugniatamy do takiej samej konsystencji tylko bez gotowania (w razie zbyt gęstej masy dodać wodę)
3. Do ugotowanego ryżu dodajemy odrobinę mleka, wymieszaną masę przekładamy do naczynia i dodajemy gotowy mus (patrz wskazówka)
4. Całość możemy posypać orzechami, ulubionymi dodatkami itp.

Wskazówka: Jeśli wolisz, żeby twoje danie było słodsze ponieważ mango jest dosyć kwaskowate, to wedle uznania dodajemy miodu, cukru bądź innego słodzika.

PLACUSZKI

Autor: Adrian Łączkowiak
Klasa: 6c

Składniki:

- płatki owsiane - 150g
- banan - 1 sztuka
- mleko - 0,5 szklanki
- jajo - 1 sztuka
- olej do smażenia - 0,5 szklanki
- cynamon - 1 łyżeczka
- rodzynki - 2 łyżki

Przygotowanie:

Płatki owsiane oraz rodzynki wymieszaj i zalej mlekiem, aby napęczniały. Banana zmiksuj, dodaj namoczone płatki, jajko, cynamon i energicznie wymieszaj. Rozgrzej lekko olej na szerokiej patelni i smaż okrągłe placki po kilka minut z każdej strony. Powinny być chrupiące i rumiane. Po usmażeniu placuszków, odsącz je z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Podawaj ze świeżymi owocami.

TARTA Z GALARETKĄ Z OWOCÓW LEŚNYCH (BEZGLUTENOWA)

Autor: Adrian Łączkowiak

Klasa: 6c

Składniki:

SPÓD

- 200 g płatków kokosa (lub wiórków kokosowych)
- 50 g mąki z orzechów laskowych lub siekanych orzechów laskowych
- 2 - 3 łyżki miodu
- 2 szczypty soli
- opcjonalnie - woda do podlania

NADZIENIE

- 300 g malin
- 200 ml wody
- 2 łyżki miodu
- 3-4 łyżeczki żelatyny
- maliny i borówki do ułożenia w galaretce

Przygotowanie:

Wskazówki

15 min przygotowania, 2 godz studzenia

12 porcji

średnica 31 cm

Płatki kokosa siekamy w drobne kawałki, wrzucamy na rozgrzaną patelnię i prażymy aż się zarumienią. Przesypujemy do miski, dodajemy mąkę z orzechów laskowych (można ją pominąć i po prostu uprażyć więcej kokosa), dodajemy miodu i soli. Dokładnie mieszamy aż powstanie lepkie „ciasto". Jeśli nie chce się lepić podlewamy wodą i znów mieszamy. Ciasto wykładamy na blaszkę i dokładnie ugniatamy formując spód tarty. Wstawiamy do lodówki. Maliny miksujemy i przecieramy przez sitko, żeby pozbyć się pestek. Żelatynę rozpuszczamy w ciepłej wodzie (ok 100 ml), dodajemy do zmiksowanych malin razem z miodem i resztą wody. Dokładnie mieszamy i zostawiamy na chwilę do ostudzenia. Galaretkę wylewamy na spód, układamy świeże owoce i wstawiamy z powrotem do lodówki (na min 2 godziny).

Smacznego!

CIASTO MARCHEWKOWE

Autor: Jan Maciejowicz

Klasa: 5c

Przesyłamy przepis na pyszne ciasto marchewkowe Jasia Maciejowicz z 5c. Polecamy!

Przepis:

400gr marchewki (trzy duże marchewki), 290ml oleju, 100gr cukru brązowego, 50 gr cukru pudru, 4 jaja, 250 gr maki tortowej, pół łyżki proszku do pieczenia, łyżeczka cynamonu , 40 gr wiórków kokosowych- dobrzr wymieszac skladnik, włożyć na blachę zabezpieczają papierem do pieczenia i włożyć na 30-40 min do piekarnika na 250st, smacznego ☺

MUSLI

Autor: Jakub Tokarski
Klasa: 4b

Składniki:

- kiwi 2 szt.
- musli
- jogurt grecki

Przygotowanie:

Kiwi kroimy w kostkę. Następnie wszystkie składniki układamy warstwowo.

PLACEK BANANOWY

Autor: Jakub Tokarski
Klasa: 4b

Składniki:

- jajko
- banany 2 szt.

Przygotowanie:

Banany rozgnieść, następnie dodać jajko. Całość smażyć na suchej patelni - nakładać po łyżce. Można podać z konfiturami.

SERNIK MANGO NA ZIMNO

Autor: Jakub Grześkowiak
Klasa: 6a

Składniki:

SPÓD CIASTA

- 200 g ciastek pełnoziarnistych lub OREO
- 90 g masła, roztopionego

MASA SEROWA

- 450 g twarogu sernikowego tłustego
- 450 g pulpy z mango (najlepiej z puszki luz zmiksowany owoc mango)
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki

- 120 g cukru pudru
- 300 ml mocno schłodzonej śmietany kremówki 30 lub 36%
- 7 łyżeczek żelatyny
- 70 ml ciepłej wody

Przygotowanie:

Ciastka kruszymy (np. wkładamy do worka i uderzamy wałkiem do ich pokruszenia), a następnie łączymy z roztopionym masłem. Formę o średnicy 26 cm wykładamy papierem do pieczenia i nakładamy masę ciasteczkową.

Twaróg, pulpę z mango, cukier i sok z limonki umieścić w misie miksera i zmiksować na jednolitą masę. Żelatynę zalać ciepłą wodą, wymieszać do całkowitego rozpuszczenia i poczekać kilka minut aż zgęstnieje. Następnie dodać do niej łyżkę masy serowej, wymieszać, dodać kolejne 2 łyżki i znowu wymieszać i tak przygotowaną żelatynę dodać do masy serowej i miksować do połączenia.

W osobnym naczyniu ubić śmietanę i dodać ją do masy serowej, delikatnie wymieszać i całą masę wyłożyć do formy na spód ciasteczkowy. Wstawić do lodówki na minimum 2 godziny.

Na koniec przystroić ulubionym owocem.

Smacznego :-).

KULKI MOCY

Autorzy: Maciej Brzeziński i Michał Brzeziński
Klasa: 5d i 7b

Składniki:

- 2 szklanki suszonych daktyli bez pestek
- 1 szklanka wiórek kokosowych
- 3/4 szklanki zmielonych płatków owsianych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie:

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na godzinę. Odsączamy i blendujemy z wiórkami kokosowymi, płatkami owsianymi, dodajemy kakao i płynny olej kokosowy. Gdy składniki się połączą formujemy kulki, najlepiej równej wielkości (u nas ok. 20g jedna). Obtaczamy w wiórkach kokosowych, mące kokosowej, migdałach.. co mamy pod ręką. Schładzamy w lodówce. Smacznego!!!

PTASIE MLECZKO

Autorzy: Maciej Brzeziński i Michał Brzeziński
Klasa: 5d i 7b

Składniki:

- 3 łyżki nasion chia
- 1/2 szklanki mleka
- 1,5 opakowania galaretki truskawkowej

- 250 g (kostka) twarogu półtłustego

Przygotowanie:
Nasiona chia wsypujemy do szklanki z mlekiem, mieszamy i odstawiamy na pół godziny, kilka razy mieszając, aż chia wchłonie mleko. W szklance wrzącej wody rozpuszczamy galaretkę i zostawiamy do ostudzenia. Gdy galaretka ostygnie blendujemy ją z twarogiem. Następnie dodajemy namoczone chia i mieszamy całość łyżką. Przelewamy do silikonowej foremki i wkładamy do lodówki na kilka godzin a najlepiej całą noc. Wyciągamy, kroimy na kawałki i polewamy rozpuszczoną gorzką czekoladą. Smacznego!!!

Ciasto Leśny Mech

Autorzy: Pola Rydzewska
Klasa: 5d

Składniki:
ZIELONE CIASTO
- 450g mrożonego szpinaku
- 2/3 szklanki oleju
- 1 szklanka cukru (drobnego do wypieków lub cukru pudru)
- 3 jajka
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

SEREK MASCARPONE
- 250g serka mascarpone (zimnego)
- 200ml śmietanki 36% (zimnej)
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 op. śmietany- fix

Przygotowanie:
CIASTO
Szpinak rozmrozić i zmiksować na gładki mus.
Jajka ocieplić, włożyć do miski zalać wrzącą wodą i odstawić na kilkanaście minut.

Jajka wbić do miski, dodać cukier i ubić na gładką i jasną masę.
Cały czas miksując , wlewać cieniutkim strumieniem olej.
Dodać mus ze szpinaku i zmiksować na gładką masę.
Oddzielnie wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodać to to musu i zmiksować na jednolitą masę.
Nagrzać piekarnik do 180 stopni C.
Masę wlać do formy 24 cm.
Piec 40-45 minut do suchego patyczka.
Wyjąć i całkowicie przestudzić

KREM MASCRAPONE
Do miski włożyć schłodzony krem mascarpone, śmietankę, cukier puder i wanilie.
Masę ubijać przez kilka minut aż będzie puszysta i zwiększy objętość.
Na koniec dodać śmietanę- fix, która usztywni krem.

PRZEŁOŻENIE
Ciasto przekroić na 2 części. Dolną położyć na talerzu i wyłożyć kemem.
Górną część wyskrobać łyżeczką i położyć na serku.
Ciasto udekorować granatem liściami mięty lub innymi owocami.

BUDYŃ Z AWOKADO

Autor: Brunon Bartkowiak
Klasa: 6b

Składniki:

- awokado 3 szt.
- 1 łyżeczka kakao

- 2 łyzki miodu
- 3 łyżeczki oleju kokosowego

Przygotowanie:
Blenderujemy i gotowe. Z budyniem świetnie smakują maliny lub kiwi. Smacznego!

PLACUSZKI Z BANANA I OTRĘBÓW OWSIANYCH

Autor: Brunon Bartkowiak
Klasa: 6b

Składniki:
- 3 dojrzałe banany
- 2 szczypty cynamonu
- 3 łyżki otrębów owsianych1 surowe jajko

Przygotowanie:
Wymieszać, uformować i na rozgrzanym oleju roślinnym usmażyć. Smacznego ☺

KRUCHE CIASTO Z JABŁKIEM

Autor: Brunon Bartkowiak
Klasa: 6b

Składniki:

- 130 g masła (my dajemy bez laktozy)
- 1 szklanka cukru trzcinowego (można cukier brzozowy)
- 3 jajka surowe

Przygotowanie:

Pougniatać i podzielić na 2 części, 1 część ciasta wyłożyć na blaszkę uprzednio wysmarowaną tłuszczem roślinnym. Na ciasto położyć plasterki jabłek obranych i skropionych sokiem z cytryny, posypsnych odpowiednio cynamonem. Na jabłka pokruszyć 2 część ciasta. Piec na 170 st. C przez 40min.
Ciasto robiliśmy w wersji z gruszkami z kardamonem. SMACZNEGO

CHLEBEK BANANOWY

Autor: Zofia Kajdan
Klasa: 6f

Składniki:

- 3 bardzo dojrzałe banany
- 75g roztopionego masła
- 3/4 szkl cukru
- 1 jajo
- 1,5 szkl mąki
- szczypta soli

- łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki sody
- cukier lub aromat waniliowy

Przygotowanie:
Banany rozdusić widelcem na pulpę, wymieszać łyżką resztę składników, tylko do ich połączenia, piec w wysmarowanej masłem keksówce 50 min. w 170st. Studzić w blaszce. Można dorzucić garść orzechów włoskich lub połamaną czekoladę, ale i bez tego ciasto jest przepyszne.
Smacznego!

BISZKOPT Z „BITĄ" I TRUSKAWKAMI

Autor: Alicja Lipińska
Klasa: 5a

Składniki:
- biszkopt
- 7jaj
- 3/4 szkl cukru
- 1szkl mąki pszennej
- 1/3szkl mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia(nie musi być)
- Masa
- 500ml śmietanki 30%
- 250gr serka mascarpone

Przygotowanie:
Białka o tem.pokojowej ubijamy. Dodajemy stopniowo cukier i potem żółtka. Następnie przesiane mąki z proszkiem i mieszamy delikatnie do połączenia. Wylewamy na blaszkę

z papierem do pieczenia o średnicy 24cm.
Pieczemy góra i dół w temp 180* 30—40minut
Po upieczeniu studzimy i dzielimy na 2lub3 blaty. (Można nie dzielić jak się nie chce)
Śmietankę ubijamy i łączymy z serkiem.
Mase przekładamy na biszkopt (biszkopt/śmietana/biszkopt/śmietana).
Na wierzch układamy truskawki. Smacznego

CIASTKA OWSIANE

Autor: Konstancja Dembińska
Klasa: 6d

Składniki:

- 3 szklanki cukru
- 1 kostki masła
- duże jajko
- 1 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczyptę soli
- szklankę mąki
- 1 szklanki płatków owsianych
- 3 suszonej żurawiny
- tabliczka białej/ciemnej czekolady (100g) drobno pokrojona

Przygotowanie:

Utrzyj masło z cukrem na puszystą masę. Dodaj jajko i dobrze połącz.

Do masy dodaj zmieszane: mąkę, sodę, cynamon i sól. Wsyp płatki owsiane, żurawinę i czekoladę. Ponownie dobrze połącz wszystkie składniki, aż powstanie jednolita masa.

Z ciasta uformuj kulki wielkości orzecha, spłaszcz je dłońmi i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Piecz je w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 10-12 minut. Wyjmij i wystudź.

SMACZNEGO

RACUCHY BANANOWO OWSIANE Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

Autor: Andrei Padvinski

Klasa: 7a

Składniki:

- jajko - 1szt.
- mleko - 100 gr.
- banan - 2 szt.
- płatki owsiane - 100 gr.
- sól - szczypta
- truskawki
- miód

Przygotowanie:
Zmiel płatki owsiane na mąkę w blenderze.
Obierz banany i zetrzyj je.
Ubij jajko trzepaczką i dodaj mleko, przecier bananowy, mąkę z płatków owsianych, sól. Wymieszaj dokładnie.
Wypiekaj na suchej patelni bez dodatku oleju.

Smacznego!:)))

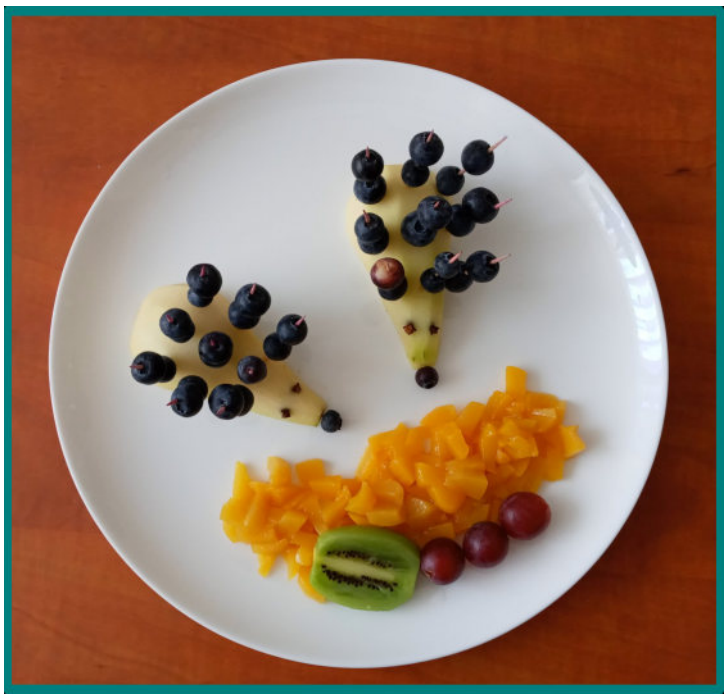
DWA JEŻYKI

Autor: Tymoteusz Chełchowski
Klasa: 5g

Składniki:

- gruszka
- borówki
- inne owoce wedle uznania

Przygotowanie:
Obraną gruszkę obieram kroje na połówki. Potrzebuje 9 wykalaczek na jednego jeża do tego boroweczki i dwa goździki do oczek.
Polecam i zachęcam do zrobienia



SMOOTHIE

Autor: Mateusz Jarmusz
Klasa: 5g

Składniki:

- truskawki około 500g
- banan
- jogurt naturalny-1/2 szkl.
- łyżka miodu.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować.

SHAKE MIODOWO-BANANOWY

Autor: Mateusz Jarmusz
Klasa: 5g

Składniki:

- banan
- 1/2szkl. jogurtu naturalnego
- 1/2szkl. wody
- 1/2szkl. płatków owsianych
- łyżka miodu
- szczypta cynamonu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAIL OWOCOWY

Autor: Anastazja Hull
Klasa: 6c

Koktajl owocowy jest zdrową i pyszną przekąską, do której stworzenia możemy użyć naszych ulubionych owoców, najlepiej sezonowych.
Jeżeli użyjemy mrożonych owoców powstanie orzeźwiający shake.
Jest bardzo szybki i łatwy w wykonaniu.

Składniki:

- jogurt naturalny lub kefir
- banany i mrożone maliny
- miód

Przygotowanie:

Do blendera wlej kefir, następnie dodaj pokrojone banany oraz maliny i miksuj.
Do smaku można dodać odrobinę miodu, jeżeli koktajl okaże się za kwaśny.
Koktajl można pić lub zjeść z pełnoziarnistymi płatkami.

Smacznego !!!

ŚNIADANIE NA SIÓDEMKĘ

Autor: Nikodem Jokiel
Klasa: 6d

Składniki:

- Po pierwsze – 5 łyżek płatków owsianych górskich.
- Po drugie – ½ szklanki przegotowanej, chłodnej wody.
- Po trzecie – 2 łyżeczki miodu.
- Po czwarte – 1 łyżeczka siemienia lnianego.
- Po piąte – 2 łyżeczki płatków migdałowych.
- Po szóste – ½ szklanki jogurtu greckiego.
- Po siódme – 1 szklanka malin lub innych ulubionych owoców (mogą być mrożone)

Przygotowanie:

Do wysokiego naczynia (szklanka lub słoik) wsypać płatki owsiane, siemię lniane, płatki migdałowe, dodać 1 łyżeczkę miodu i zalać przegotowaną, schłodzoną wodą (około ½ szklanki, tak aby woda zakryła całkowicie płatki).
Na płatki wyłożyć jogurt grecki, następnie zmiksowane z 1 łyżeczką miodu maliny (lub inne ulubione owoce: truskawki, jagody, ananas, mango).
Owsiankę przykryć i wstawić do lodówki na noc lub minimum na 5 godzin.
Gotowe - smacznego :-)

MISIE I SERDUSZKA Z TWAROGU

Autor: Dariia Lavrinenko
Klasa: 5a

Składniki:

- twarog tłusty- 400 g
- jaja -3 szt.
- sól -1/3 łyżeczki
- cukier - 4 łyżki
- cukier waniliowy -2 łyżeczki
- kasza manna - 8 łyżek
- śmetana 18 % - 8 łyżek
- masło - 50g
- proszek do pieczenia--1 łyżeczka

Przygotowanie:

Kaszę manną i śmetanę wyłożyć do miski i wymieszać, pozostawicz na 30 min.
Twarog, jaja, sól, cukier, cukier waniliowy, miękkie masło wymieszać w blenderze. Nastempnie dodać kaszę manną, wymieszaną ze śmietaną, proszek do pieczenia i wymieszać jeszcze raz.
Masę wyłożyć do formy (do upieczenia użyłam formy silikonowe) i wstawić do piekarnika, nagrzanego do 160 stopni C.
Czas pieczenia: 35-45 minut (czym mniejsza forma, tym mniej czas pieczenia)
W końcu wyjąć z piekarnika i pozostawicz ochłonąć.
*Przed podaniem wierzch można posypać cukrem pudrowym lub polać polewą czekoladową, śmietaną.
*Wspaniale wygląda z dodatkiem świeżych owoców typu: maliny, borówki porzeczki, truskawki.

CIASTECZKA OWSIANE

Autor: Jan Stawczyk
Klasa: 5f

Składniki:

- 220g masła
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 i 1/3 mąki pszennej tortowej lub orkiszowej
- 3/4 szklanki cukru
- szczypta soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki pestek dyni
- 1/2szklanki pestek słonecznika
- garść rodzynek
- (bakalie dodaj takie jakie lubisz)

Przygotowanie:

Pestki upraż na suchej patelni, odstaw do ostygnięcia.Masło zmiksuj z cukrem , dodaj płatki i ziarna i wymieszaj. Następnie wsyp mąkę wymieszaną z proszkiem i solą i wszystko zagnieć ręką. Formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i układaj je na blasze wyłożonej papierem zgniatając ręką. Ciastka piecz w temp 180st ok 15 min (az się zrumienią, uwazaj na rodzynki aby się nie spaliły bo będą gorzkie). Ciastka zdejmuj gdy wystygną bo na początku będą się wydawały bardzo sypkie.

BABKA CUKINIOWA

Autor: Gabriela Stawczyk
Klasa: 7a

Składniki:

- 1 duza cukinia
- 1 szklanka migdałów
- 1 szklanka maki ryżowej
- 1 szklanka maki kukurydzianej
- 1 lyzeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody
- sól
- 2 banany
- 3/4 szklanki cukru
- 1 szklanka oleju
- cukier (biały kryształ) do posypania

Przygotowanie:

Jest to przepis z książki Jadlonomia,lecz my go trochę zmodyfikowaliśmy i dałyśmy inne mąki zamiast pszennej (dzieki czemu ciacho jest bezglutenowe)oraz trochę więcej cukru.Ciasto posypałyśmy cukrem przez co gora babki jest chrupiaca

Cukinię zetrzyj na dużych oczkach tarki, potrzebujemy 2 szklanki startej cukini. Odstaw, nie odsączaj.Migdaly pokroj na małe kawałki lub rozdrobnij w mikserze. W misce wymieszaj mąki,proszek i sodę oraz szczyptę soli. W innym naczyniu zblenduj banany,cukier i olej. Tę gęstą masę wlej do miski z mąką j wymieszaj łyżka. Następnie dodaj cukinię i migdały i wszystko dokładnie wymieszaj.

Cała masę przełóż do podłużnej foremki wyłożonej papierem do pieczenia .Posyp wierzch cukrem i piecz około 60min sprawdzając ciasto patyczkiem.

Koktajl

Autor: Stanisław Zielniewicz
Klasa: 5e

Składniki:

- mleko od krowy (nie UHT)
- twaróg
- miód
- cynamon
- banan
- można dodać truskawki, lub inny ulubiony owoc

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy.

Ciastka owsiane

Autor: Maria Zydel
Klasa: 6e

Składniki:

- 100 g masła
- 1 i 1/2 szklanki płatków owsianych górskich
- 3 łyżki mąki
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki ziaren(słonecznika, sezamu, żurawina lub pestki dyni)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Masło roztopić. Do miski wsypać płatki, mąkę, cukier, proszek i ziarna.
2. Wlać roztopione masło. Dodać jajka oraz miód i wymieszać.
3. Wyłożyć na blachę wyłożoną papierem formując okręgi.
4. Piec 15 min. w 180C

BROWNIE Z FASOLI

Autor: Antoni Gąsiorowski
Klasa: 6a

Składniki:

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 4 małe lub 3 duże jajka
- 6 łyżeczek kakao
- 1/3 szklanki oleju
- 1/2 szklanki cukru
- 1 średni banan
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Przygotowanie:

Fasolę odsączyc z zalewy. Włożyć do miski fasole i banana zmiksować blenderem ręcznym. Następnie dodać olej i kakao oraz sodę rozpuszczoną w odrobinie mleka. Jajka ubić z cukrem i połączyć z resztą składników. Masę wlać do totownicy średniej wielkości lub blaszki 24cm na 28 cm. Pięć ok 40 minut w temperaturze 180 * C grzałki góra dół. Sprawdzić po upieczeniu patyczkiem czy ciasto się uciekło. Stopniowo wychładzać przy uchylonym piekarniku.

Zielone muffinki „Bounty“

Autor: Laura Lick

Klasa: 5b

Składniki:

- szklanka mąki
- szklanka wiórków kokosowych
- pół szklanki cukru
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 10 dkg szpinaku świeżego
- pół szklanki mleka
- 1/3 szklanki oleju
- łyżeczka octu (obojętnie jakiego gdyż odparuje)

Przygotowanie:

Wykonanie to 3 kroki

1.mieszamy składniki suche

2.miksujemy składniki mokre

3.mieszamy jedne z drugimi i nakładamy do foremek na babeczki

Pieczemy 20-30 minut w 180st C (do suchego patyczka)

Smacznego