PRZEDSZKOLNA KSIĄŻKA KUCHARSKA

MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 37 W CZĘSTOCHOWIE



Koordynatorki projektu: Karolina Marszałek

Wioletta Pawlik

SPIS TREŚCI:

1. PIERNICZKI WG KAJETANA C. - GRUPA I----------STRONA 3

2. SZYBKA PRZEKĄSKA WG NIKODEMA J. - GRUPA I----------STRONA 4

3. PIZZERINKI WG LIWII K. – GRUPA II ----------STRONA 5

4. BISZKOPT WG ROKSANY B. – GRUPA II----------STRONA 6

5. KULKI MOCY WG HANI M.- GRUPA II----------STRONA 7

6. CIASTECZKA WG NIKOLI S.- GRUPA II----------STRONA 8

7. FASZEROWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z FRYTKAMI WARZYWNYMI WG LILIANNY K.- GRUPA III----------STRONA 9

8. PULPECIKI DROBIOWE Z WARZYWAMI PODANE Z SERCEM Z RYŻU I KASZY ORAZ DUSZONĄ MARCHEWKĄ WG LILIANY W.- GRUPA IV----------STRONA 10

9. DROŻDŻÓWKI Z MAKIEM WG OLIWII P.- GRUPA IV----------STRONA 11-13

10. ZAPIEKANA OWSIANKA „NA DWA” WG MAŁGOSI Ł.- GRUPA IV----------STRONA 14

11. RYBA W WARZYWACH A’LA GRECKA WG MARCELINY K.- GRUPA VI----------STRONA 15

12. BANANOWE MUFFINKI Z CHIA WG MARCELINY S.- GRUPA VI----------STRONA 16

13. MUFFINKI Z OWOCAMI WG MARCELA I WIKTORA- GRUPA VI----------STRONA 17

14. PLACUSZKI OWSIANO- BANANOWE Z MUSEM TRUSKAWKOWYM WG DOMINIKI I DAWIDA U.- GRUPA VI----------STRONA 18

15. GOFRY SZPINAKOWE WG BRUNA S.- GRUPA VI----------STRONA 19

16. CIASTO CZEKOLADOWE Z MIGDAŁAMI WG ZOSI N.- GRUPA VI----------STRONA 20-21

17. KURCZAK Z BATATAMI WG HANNY W.- GRUPA VII----------STRONA 22

18. PODZIĘKOWANIE----------STRONA 23







PIERNICZKI

WG KAJETANA C. - GRUPA I

Składniki:

- 30 dkg mąki
- 10 dkg cukru pudru
- 1 łyżka masła
- 1 jajko
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- ½ szklanki miodu

Wykonanie:

- Miód rozgrzać, ale nie ma wrzeć, wlać do mąki i wymieszać. Dodać pozostałe składniki i dobrze długo wyrabiać ciasto. Wykroić ciasteczka i piec około 15 min w temp. 180 stopni. Jak piekarnik jest nagrzany pierniczki będą piec się krócej. Jak upiecze się całość porcji, od razu smarować pierniki póki są twarde.

Smacznego!







SZYBKA PRZEKĄSKA

WG NIKODEMA J. - GRUPA I

- jogurt naturalny
- banan
- mus z mango
- nasiona chia
- wiórki kokosowe
- nerkowce
- orkisz ekspandowany
- rodzynki
- żurawina
- jabłko

Prosty i szybki posiłek, który przygotuje samodzielnie każdy przedszkolak. Idealny na drugie śniadanie lub podwieczorek.
Na dno miseczki wkładamy pokrojonego banana, a następnie polewamy go kilkoma łyżkami jogurtu i posypujemy nasionami chia.
Na nasionach umieszczamy ponownie jogurt, następnie orkisz, orzechy, rodzynki, żurawinę, wiórki kokosowe i polewamy jeszcze raz jogurtem.
Wierzch polewamy musem z mango, dekorujemy kawałkami jabłka (małymi wykraweczkami dziecko może powycinać kształty np. serca, gwiazdki, kwiatki) i posypujemy wiórkami i orzechami. Bez problemu można pominąć składnik za którym nie przepadamy a dodać to co bardzo lubimy np. inne owoce czy dodatki.

Smacznego!

PIZZERINKI

WG LIWII K. - GRUPA II

Składniki:

2 łyżeczki oliwy

1/2 szklanki gorącej wody

1 kulka mozzarelli

szczypta soli

6 łyżeczek koncentratu lub ketchupu

1 1/2 szklanki mąki

2 papryki. (czerwona i żółta)

kukurydza z puszki

czarnuszka, trochę ananasa lub inne dodatki według upodobań.

Przygotowanie 30 min

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Pieczenie 10- 12 min

Wykonanie:

Nastaw piekarnik z termoobiegiem na 200 st. C. Wymieszaj razem w misie mąkę z oliwą, czarnuszką, proszkiem do pieczenia i gorącą wodą.

Przełóż uzyskane ciasto na stolnicę, uformuj wałek i podziel na 6 części. Następnie posyp mąką stolnicę i rozwałkuj każdą część ciasta. Posmaruj każdy krążek ketchupem , pokrój i połóż kawałki mozzarelli. Dodaj ulubione dodatki. Piec 10-12 minut

Smacznego!













BISZKOPT WG ROKSANY B. - GRUPA II

Składniki

- *Jajka rozmiar l – 6 szt.*
- *cukier- 200 g*
- *mąka – 150 g*
- *mąka ziemniaczana – 50 g*
- *sól – 1 szczypta*
- *proszek do pieczenia – 1/4 łyżeczki*

Przygotuj:

blachę lub tortownicę (o średnicy 26 cm)

KROK 1: UBIJAMY BIAŁKA Z CUKREM

Oddzielamy żółtka od białek. Białka krótko ubijamy na sztywno. Stopniowo dosypujemy 75 g cukru, ciągle mieszając, a następnie ubijamy dalej, aż białko będzie gęste i błyszczące.

KROK 2: ŻÓŁTKA ŁĄCZYMY Z MĄKĄ

Żółtka ubijamy z pozostałym cukrem i solą przez kilka minut na gęsty, jasny krem. Mąkę pszenną, ziemniaczaną i proszek do pieczenia mieszamy. Przesiewamy przez sitko do ubitych żółtek. Masę delikatnie mieszamy z połową białek. Po wymieszaniu dodajemy drugą część i krótko mieszamy. Pieczemy w temperaturze 190°C przez 35-40 minut, aż ciasto nabierze złotego koloru.

Po upieczeniu przekładamy i dekorujemy według własnych upodobań.

Smacznego!

KULKI MOCY

WG HANI M. - GRUPA II



Składniki:

-200 gram miękkich daktyli

-1-2 szklanki (po 250 ml) zmielonych orzechów włoskich, migdałów, nerkowców-dowolnie

- wiórki kokosowe lub mąka kokosowa do obtaczania

- czasami potrzeba 1-2 łyżki mąki kokosowej jeśli daktyle nadal są zbyt lepiące po dodaniu orzechów



Przygotowanie:

Włóż daktyle do miski i zalej gorącą wodą na 30 minut. Odlej wodę i zblenduj daktyle. Jeśli masa będzie za gęsta dodaj troszkę wody z moczenia. Następnie dodaj zmielone orzechy. Można samemu zmielić w młynku do kawy lub kupić gotowe. Masa powinna być łatwa do formowania ale nie bardzo miękka. Jeśli tak jest należy dodać 1-2 łyżki wiórków kokosowych lub mąki kokosowej. Formuj kulki mocy i obtaczaj je w wiórkach! Wstaw do lodówki minimum na 1 godzinę.



Smacznego!

CIASTECZKA

WG NIKOLI S. - GRUPA II

Przepis na ciasteczka:

- 1kg mąki, -400g cukru pudru, - aromat waniliowy, - 400g masła, 100g smalcu, - 1łyżeczka proszku do pieczenia, - 100ml śmietany 30%

Do miski przełożyć mąkę, pokrojone na małe kawałki zimne masło, smalec, cukier puder, aromat waniliowy, proszek do pieczenia, śmietanę. Zagnieść na jednolitą masę ręką lub robotem kuchennym. Z ciasta uformować kulę. Wstawić do lodówki na 1 godzinę.

- Schłodzone ciasto krótko zagnieść i rozwałkować na posypanym mąką blacie na grubość ok. 5mm. Z ciasta wykrywać dowolne kształty foremką i układać je w odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piec jedną blachę po drugiej, w nagrzanym piekarniku, ok. 12 minut w temp. 180`C, grzałka góra-dół do lekkiego zarumienienia. Po upieczeniu zostawić do ostygnięcia.







Smacznego!

FASZEROWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z FRYTKAMI WARZYWNYMI

WG LILIANNY K. - GRUPA III

Składniki:

☐ 1 pierś z kurczaka , ☐ 2 marchewki , ☐ 1 burak , ☐ 100 dag sera feta ,
☐ 1/2 mango , ☐ sałata, kilka liści , ☐ pomidor , ☐ czosnek ,
☐ 1/2 szklanki jogurtu naturalnego , ☐ oliwa z oliwek ,
☐ konfitura z żurawiny , ☐ sól, pieprz, papryka czerwona

Przygotowanie:
Myjemy ręce

Frytki:
Warzywa myjemy, kroimy w słupki (nie trzeba obierać, wystarczy umyć). Oprószamy solą i pieprzem, mieszamy z oliwą. Warzywa rozkładamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 220oC i pieczemy przez 20 minut - do złotego koloru.

Mięso:
Pierś nacinamy, aby powstała kieszonka, którą faszerujemy serem oraz obranym, pokrojonym w plastry mango.
Całość z wierzchu oprószamy solą, pieprzem i papryką.
Pierś obustronnie opiekamy na rozgrzanej patelni z dodatkiem oliwy.

Sałatka:
Uprzednio umytego pomidora kroimy w kostkę, a liście sałaty rwiemy na małe kawałki. Mieszamy z dodatkiem sera feta, skrapiamy oliwą.

Sos:
Obrany ząbek czosnku przeciskamy przez praskę i mieszamy z jogurtem naturalnym. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.
Podajemy na ciepło z sosem oraz konfiturą z żurawiny.









Smacznego!

PULPECIKI DROBIOWE Z WARZYWAMI PODANE Z SERCEM Z RYŻU I KASZY ORAZ DUSZONĄ MARCHEWKĄ

WG LILIANY W. - GRUPA IV

Składniki:

1 pierś z kurczaka (pojedyncza, w sumie ok. 200-300 g),
4 lekko podgotowane różyczki brokułu, jedna średnia marchewka,
1/4 małej cebuli, 1 jajko, 1-2 łyżeczki majeranku, szczypta pieprzu, szczypta soli, kasza manna lub bułka tarta (opcjonalnie)

1/2-1 l bulionu warzywnego (może być po prostu woda ale można także zrezygnować, jeśli gotujmy na parze)







Wykonanie:

1. Cebulę i brokuł kroimy bardzo drobno lub ścieramy na dużych oczkach tarki. Marchewkę ścieramy na drobnych oczkach tarki.

2. Kurczaka mielimy lub drobno siekamy (można użyć malaksera).

3. W misce mieszamy mięso, warzywa, jajko i przyprawy.

4. Jeśli konsystencja masy jest zbyt rzadka, można dodać trochę kaszy manny lub bułki tartej.

5. Z masy formujemy kulki i wrzucamy do gotującego się bulionu na 20 minut. Możemy także ułożyć kulki na podstawce do gotowania na parze i gotować przy użyciu parowara przez 20 minut.

Smacznego!







DROŻDŻÓWKI Z MAKIEM

WG OLIWII P. - GRUPA IV

(980g ciasta drożdżowego/12 szt. bułeczek)

Składniki:

- 220ml mleka
- 1 kostka świeżych drożdży (42g) albo 2 opakowania drożdży suszonych
- 50g cukru
- 80g masła
- 1 jajko (M lub L)
- 500g mąki (typ 405)
- 1/4 łyżeczki soli

Pieczenie:

185 stopni na środkowej półce góra -dół.

Czas pieczenia to ok.15 min.

Przygotowanie:

Do miski wlewamy podgrzane mleko, drożdże, i cukier. Dodajemy pokrojone na kawałki masło , jajko, przesianą mąkę i sól. Zagniatamy ciasto ręcznie lub wyrabiamy przy pomocy miksera/thermomixa. Wyrobione ciasto zostawiamy w misce. Gotowe ciasto należy przykryć i odstawić na 30min. w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość

Wyrośnięte ciasto drożdżowe należy wyłożyć na lekko oprószoną mąką stolnicę i rozwałkować na zaokrąglony prostokąt o wym. ok 25x38cm. Na placek wykładamy równo masę makową i zwijamy w rulon od dłuższego boku. Dzielimy rulon na małe plasterki (ok 4cm) i nadajemy bułeczce pożądany kształt. Najprościej upiec tzw. ślimaczki.

Uformowane drożdżówki układamy na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia z zachowaniem odstępów, przykrywamy ściereczką bawełnianą i zostawiamy na 20min. do wyrośnięcia. Wyrośnięte drożdżówki można posmarować dodatkowo żółtkiem.

Blachę z drożdżówkami umieszczamy w nagrzanym do 185 stopni piekarniku i czekamy, aż jeszcze podrosną i zrobią się rumiane (ok.15min). Po upieczeniu, można od razu wyjmować z piekarnika. Po przestudzeniu, drożdżówki z makiem można polać lukrem i ozdobić, opcjonalnie posypać przygotowaną wcześniej kruszonką.

Masa makowa: (ok 650g masy) :

250g niebieskiego maku suchego, 25g rodzynek, 25g suszonej żurawiny, 25g suszonych moreli, 30g orzechów włoskich, 50g kandyzowanej skórki z pomarańczy, 2 łyżki miodu naturalnego (40g), 50g cukru trzcinowego, 1 łyżka masła (10g)

Mak wsyp do garnka i zalej 3 szklankami wody. Całość zamieszaj i zagotuj ok 5min na wolnym ogniu. Wylej mak na drobne sitko aby odcedzić wodę. Lekko przestudzony mak zmiel w maszynce. Bakalie posiekaj wg uznania lub zmiel. Mak i bakalie przełóż do większego garnka, dodaj miód, wsyp cukier, dodaj masło i posiekane orzechy i dobrze wymieszaj składniki. Gotuj na małym ogniu ok. 5min , aż zrobi się jednolita masa.

Masa makowa wystarcza na podwójną ilość drożdżówek, można także użyć gotowej ,masy makowej z puszki z bakaliami.

Lukier królewski:

1 białko z jajka wielkości M, 120g cukru pudru, 6 kropli soku z cytryny

Cukier puder przesiać, dodać białko i sok z cytryny. Ubijaj mikserem lub ucieraj drewnianą łyżką przez kilka minut. Gotowy lukier można przełożyć do rękawa cukierniczego i udekorować wypieki.

Smacznego:)







ZAPIEKANA OWSIANKA "NA DWA,,

WG MAŁGOSI Ł.- GRUPA IV

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 szklanki mleka
- 2 banany
- 2 jajka
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- 2 łyżki ulubionych orzechów

Sposób przygotowania:

Płatki zalewamy mlekiem (jeśli użyliśmy płatków górskich warto wcześniej podgrzać mleko żeby płatki zmiękły przed pieczeniem). Odstawiamy na 10 min. Następnie dodajemy pokrojone lub zblendowane banany, rozkłócone jajka oraz miód, orzechy i żurawinę lub inne ulubione dodatki.

Mieszamy i wylewamy do naczynia żaroodpornego. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 30-40 min. Pieczemy do lekkiego zrumienienia.

Owsiankę można jeść od razu - na ciepło (my uwielbiamy z masłem orzechowym). Po schłodzeniu daje się wygodnie kroić i z powodzeniem można ją podać jako zdrowy deser - bo wygląda i smakuje zupełnie jak ciasto!

Smacznego!







RYBA W WARZYWACH A'LA GRECKA

WG MARCELINY K. - GRUPA VI

- 1 kg ryby
- 1 cebula
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- 0,5 selera
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- Przyprawy: pieprz, sól,
- papryka czerwona, mielona

Przygotowanie:

Cebulę pokroić w plastry, pietruszkę, seler, marchewkę zetrzeć na grubej tarce. Usmażyć cebulę, dodać starte warzywa. Smażyć na wolnym ogniu, podlać wodą i odrobiną oleju. Dusić pod przykryciem przez ok. 20 min. Dodać przyprawy. Przekładać warstwami z rybą.

Smacznego!







BANANOWE MUFFINKI Z CHIA

WG MARCELINY S. - GRUPA VI

Składniki:

- 2 banany
- 2 łyżki nasion chia

1)suche:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 0.5 szklanki mąki owsianej
- 2 łyżki kakao naturalnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 3 łyżki żurawiny suszonej

2)mokre:

- 1 jajko
- 3 łyżki miodu
- pół szklanki oleju

-szklanka mleka owsianego

Do dekoracji: gorzka czekolada (50 gramów) rozpuszczona w kąpieli wodnej, płatki migdałów (2 łyżki)

Przygotowanie:

Nasiona chia zalać mlekiem owianym- odstawić na 20 minut by napęczniały. Umieścić w misce wszystkie suche składniki i wymieszać. W drugiej misce rozgnieść banany, dodać mokre składniki, wlać mleko z nasionami, wymieszać mikserem. Połączyć suche składniki z mokrymi całość wymieszać łyżką drewnianą. Nagrzać piekarnik góra-dół do 180 stopni. Napełnić foremki i wstawić do piekarnika na około 35 minut.

Po wystudzeniu polać czekoladą i posypać płatkami migdałów.

Smacznego!

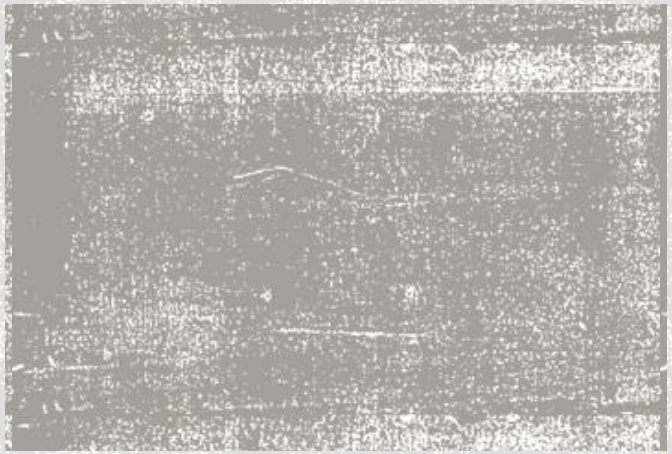
MUFFINKI Z OWOCAMI

WG MARCELA I WIKTORA M. – GRUPA VI







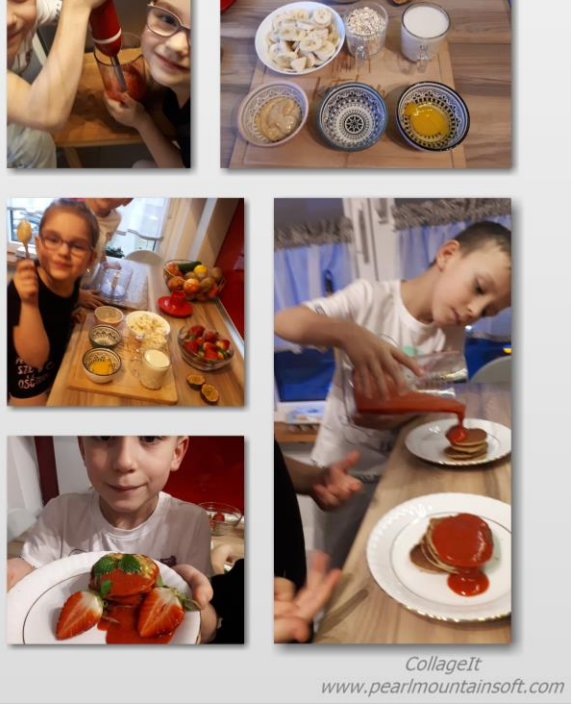


Składniki:
2 szklanki mąki pszennej
1 szklanka mleka
100g masła
1 jajko
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 duży dojrzały banan
12 dużych truskawek lub szklanka malin
(można zastąpić innymi świeżymi lub rozmrożonymi owocami. My użyliśmy mrożonych borówek i truskawek)

zanim zaczniesz:
piekarnik nastaw na 180 stopni z termoobiegiem. Przygotuj foremki do muffinek. Rozpuść i ostudź masło.

Wykonanie:
Połącz suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia oraz sodę.
Banana obierz i rozgnieć na papkę. Dodaj rozbełtane jajko, masło i mleko.
Wymieszaj i dodaj do masy suche składniki.
Wymieszaj ciasto łyżką, dodaj borówki i połącz z powstałą masą, a następnie nakładaj do foremek do 2/3 wysokości. W każdą babeczkę wciśnij po jednej truskawce.
Posyp płatkami migdałów.
Piecz przez ok 20 min na środkowym poziomie piekarnika.

Smacznego!











PLACUSZKI OWSIANO-BANANOWE Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

WG DOMINIKI I DAWIDA U. - GRUPA VI

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych górskich
- 2 banany dojrzałe
- 1 szklanka napoju roślinnego (u nas owsiany) lub mleka
- 2 jajka (można zastąpić mielonym siemieniem lnianym zaparzonym gorącą wodą)
- -łyżka masła orzechowego (u nas migdałowe)
- opcjonalnie garść suszonych owoców, orzechów.
- łyżka oleju (do posmarowania patelni)
- około 300g owoców świeżych lub mrożonych.

Przygotowanie:

Banany kroimy na kilka części, wrzucamy do pojemnika. Dodajemy płatki, napój, jajko oraz masło migdałowe i blendujemy wszystko do połączenia składników. Teraz można dodać posiekane bakalie, wymieszać i odstawić na około 10 min Patelnie rozgrzewamy i smarujemy cienką warstwę oleju np. ręcznikiem papierowym. Małe placuszki smażymy z każdej strony po około 2 minuty.

W międzyczasie blendujemy owoce. Gotowe placuszki podajemy polane musem opcjonalnie miodem😊

Smacznego!







GOFRY SZPINAKOWE

WG BRUNA S.- GRUPA VI









CIASTO CZEKOLADOWE Z MIGDAŁAMI

WG ZOSI N. - GRUPA VI

Nasza propozycja to pyszne ciasto czekoladowe, bez mąki i białego cukru, za to z pełnowartościową czekoladą.

Składniki na ciasto:

- 250 g gorzkiej czekolady , - 250 g migdałów, - 200 g miękkiego masła, -100 g cukru trzcinowego, -50 g syropu klonowego, - 6 jajek, - Łyżeczka proszku do pieczenia , -Jedna łyżka kakao w proszku, - 50 g wody, - Kolorowe posypki

Przygotowanie ciasta:

Ciąg dalszy przepisu na ciasto czekoladowe z migdałami

Czekoladę, oraz migdały należy rozdrobnić za pomocą blendera lub zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

Tak rozdrobnione migdały oraz czekoladę wsypujemy do dużej miski. Kolejno do miski dodajemy pozostałe składniki: jajka, cukier, syrop klonowy, proszek do pieczenia oraz wodę. Wszystkie składniki należy ze sobą dokładnie wymieszać.

Okrągłą formę do ciasta należy posmarować masłem a następnie obsypać bułką tartą.

Do tak przygotowanej formy wlewamy wcześniej wymieszaną masę czekoladowo- migdałową i wkładamy do nagrzanego do 180 stopni Celsjusza piekarnika. Ciasto należy piec przez około godzinę. Konsystencję ciasta należy sprawdzać nakłuwając je drewnianym patyczkiem. Jeżeli patyczek będzie zupełnie suchy ciasto jest upieczone- można je wyjmować z piekarnika.

Po wyjęciu z piekarnika, ciasto pozostawić do ostygnięcia.

Kolejno przygotowujemy polewę. Czekoladę należy rozdrobnić za pomocą blendera, lub pokruszyć, włożyć do miski dolać śmietankę 30%. W niewielkim garnku należy zagotować niedużą ilość wody. Na garnku z wrzącą wodą ustawiamy miskę z czekoladą i śmietanką. Podgrzewamy całość w kąpieli wodnej do momentu aż czekolada całkowicie połączy się ze śmietanką . Tak przygotowaną polewę należy lekko wystudzić. Następnie możemy polać nią ciasto. Na koniec ciasto można udekorować według własnego uznania.

Smacznego!







KURCZAK Z BATATAMI

WG HANNY W. - GRUPA VII

Bataty obrać i pokroić w cienkie paski.
Polać oliwą, wymieszać i wysypać na papier do pieczenia. Wstawić do piekarnika na 200st termoobieg 15 min.
W tym czasie pokroić na kawałki kurczaka i doprawić. Moczyć w jajku i płatkach kukurydzianych. Podsmażyć na patelni.
Następnie obrać ogórka, doprawić i wymieszać z łyżeczką śmietany.

Podawać wszystko razem.

Smacznego!



DZIĘKUJEMY!

- Wszystkim za zaangażowanie w projekcie ☺ „Pyszny sposób na nudę, czyli... przedszkolna książka kucharska”;
- Za udział w konkursie „Przedszkolna książka kucharska” bo dzięki Wam ona powstała ☺

