

# **APETYT NA ZDROWIE**



***KSIĄŻKA KUCHARSKA  
GMNAZJALISTY***

Projekt edukacyjny

# Naleśniki ze szpinakiem

## SKŁADNIKI

- o 2 szklanki mąki
- o szklanka mleka
- o 1,5 szklanki wody gazowanej
- o jajko
- o 3 łyżki oleju + olej do smażenia
- o 2 łyżki cukru
- o 450 g mrożonego szpinaku
- o 2-3 ząbki czosnku
- o sól, pieprz
- o około 200 g sera typu feta
- o mały jogurt naturalny
- o pół pęczka szczypiorku

**Naleśniki:** 2 szklanki mąki; szklanka mleka; 1,5 szklanki wody gazowanej; jajko; 3 łyżki oleju; 2 łyżki cukru farsz: 450 g mrożonego szpinaku; 2-3 ząbki czosnku; sól; pieprz; około 200 g sera typu feta

**Sos jogurtowy:** mały jogurt naturalny pół; pęczka szczypiorku; sól; pieprz ziołowy

## PRZYGOTOWANIE

Składniki na naleśniki zmiksować ze sobą na gładkie ciasto. Odstawić na 20 minut. W międzyczasie na patelni z rozgrzany olejem smażyć posiekane ząbki czosnku. Dodać szpinak i smażyć aż cała woda odparuje, a masa zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem. Zestawić z palnika patelnie i dodać pokrojoną drobno fetę, wymieszać. Smażyć na oleju rozgrzanym naleśniki z dwóch stron na kolor złoty. Na gotowe naleśniki nakładać farsz i zawijać w rulon, który potem przekroić na pół. Jogurt wymieszać ze szczypiorkiem posiekanym i doprawić solą oraz pieprzem. Gotowym sosem polać naleśniki.

# Kotleciki jajeczno- brokułowe

- o **SKŁADNIKI (10 PORCJI)**
- o **6 dużych jajek (ugotowanych na twardo)**
- o **1-2 surowe jajka**
- o **1 mały brokuł**
- o **1 duża cebula**
- o **70 g żółtego sera (użyłam cheddara)**
- o **1 łyżka masła**
- o **sól i pieprz do smaku**
- o **bułka tarta**
- o **olej**

## PRZYGOTOWANIE

Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na łyżce masła do miękkości. Brokuł dzielimy na różyczki i gotujemy w osolonej wodzie przez około 5 minut a następnie studzimy go i siekamy. Obrane i wystudzone jajka kroimy w drobną kostkę. Ser ścieramy na drobnych oczkach tarki. Wszystkie składniki łączymy ze sobą, dodajemy surowe jajko, sól i pieprz do smaku. (Jeśli masa nie będzie się kleiła, należy dodać drugie jajko.) Wilgotnymi dłońmi z masy formujemy niezbyt wielkie kotleciki i obtaczamy je w bułce tartej. Smażymy na niezbyt dużym ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony (do zrumienienia) a po zdjęciu z patelni odkładamy je na ręcznik papierowy na około 5 minut, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

# Placki z kapusty pekińskiej

## PRZYGOTOWANIE

**SKŁADNIKI (na ok. 10 dużych placków)**

- o ok. 200 g drobno posiekanej kapusty pekińskiej
- o 1 cebula
- o 1 ząbek czosnku
- o 1 szklanka mąki pszennej
- o 1 szklanka mleka
- o garść posiekanej natki pietruszki
- o 2 jaja
- o pieprz i sól
- o olej do smażenia

Mąkę, jaja i mleko dokładnie mieszam, najlepiej zrobić to rózgą, aby nie było grudek. Cebulę kroję w drobną kosteczkę, natkę pietruszki i kapustę pekińską drobno siekam, a czosnek przeciskam przez prasę. Wszystkie składniki dodaję do przygotowanego ciasta (kapustę polecam dodawać stopniowo, aby nie było jej za dużo), doprawiam do smaku i dokładnie mieszam. (Jeżeli masa jest zbyt rzadka można dodać więcej mąki, jeżeli zbyt gęsta dolać trochę mleka) Na patelni rozgrzewam olej i łyżką nakładam płaskie porcje ciasta formując kształtne placki. Smażę z obydwu stron na złocisto, odsączam z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniczku i podaję z ulubionymi dodatkami. Świetnie sprawdzi się tutaj sos jogurtowy, koperkowy lub czosnkowy.

# Pumpernikiel ze szczypiorkiem, jajkiem i łososiem wędzonym

## PRZYGOTOWANIE

### SKŁADNIKI

- o 4 kromki chleba razowego pełnoziarnistego
  - o 2 jajka ugotowane na twardo
  - o szczypiorek (najlepiej cienki)
  - o śmietankowy serek kremowy
  - o 4 plasterki wędzonego łososa
  - o opcjonalnie: rzodkiewka
- o Ugotowane jajka pokroić na plasterki. Szczypiorek posiekać. Chleb posmarować serkiem śmietankowym, położyć posmarowaną stroną na szczypiorku, lekko dociskając.
  - o Dodać plasterki łososa wędzonego i jajka. Doprawić solą morską do smaku i świeżo zmielonym czarnym pierzem. Można podawać z majonezem i rzodkiewką.

# Bagietka z ogórkiem, pomidorem i twarogiem

## SKŁADNIKI

- o bagietka
- o masło
- o 4plastry twarogu chudego
- o 4plastry pomidora malinowego
- o kilka plastrów ogórka
- o łyżka oliwy z oliwek

## o PRZYGOTOWANIE

- o Bagietkę należy przeciąć na 2 części następnie posmarować masłem. Plastry twarogu, ogórka oraz pomidora układamy na przygotowanej bagietce.
- o Doprawić solą morską do smaku i świeżo zmielonym czarnym pieprzem oraz polać wszystko oliwą z oliwek.

# Sałatka warzywna z winegretem

## SKŁADNIKI

- o salaterka poszatkowanej sałaty lodowej
- o 2 średnie pomidory malinowe
- o 1 ogórek
- o 1 duża czerwona cebula
- o 50 g sera feta
- o pęczek rzodkiewki

## WINEGRET

- o 1 łyżeczka musztardy
- o 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- o 2 łyżki oliwy
- o 1 łyżka soku z cytryny
- o sól i pieprz
- o szczypta suszonego oregano lub ziół prowansalskich

## PRZYGOTOWANIE

- o Wszystkie składniki winegretu wymieszać w miseczce. Sałatę lodową doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą i sokiem z cytryny, wymieszać.
- o Dodać sparzonego, obranego, pozbawionego nasion i pokrojonego w kosteczkę pomidora (lub po prostu pomidora ze skórką pokrojonego na ósemki lub ćwiartki).
- o Następnie dodać pokrojonego ogórka oraz rzodkiewki i cebulę pokrojoną w piórka. Posypać pokruszonym serem feta i świeżymi ziołami.
- o Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, połączyć winegretem i delikatnie przemieszać.

# Kanapki

## Składniki:

- o chleb żytni
- o szynka z piersi kurczaka
- o sałata
- o pomidor
- o papryka
- o kiełki
- o opcjonalnie: awokado





# Ciasteczka zbożowe z suszonymi owocami i orzechami

## SKŁADNIKI

- o 1 szklanka błyskawicznych płatków orkiszowych
- o 1/2 szklanki błyskawicznych płatków żytnich
- o 1 szklanka błyskawicznych płatków owsianych
- o 1 szklanka suszonych owoców i orzechów (rodzynki, morele, żurawiny, orzechy laskowe, orzechy ziemne, morele, daktyle, figi - czyli to, co lubisz, lub co akurat masz pod ręką)
- o 2 jajka
- o 2 czubate łyżki pszennej mąki
- o 1 płaska łyżeczka soli
- o 1/2 szklanki cukru
- o 15 dag masła
- o 1 łyżka ekstraktu waniliowego (można zastąpić cukrem w prawdziwą wanilią)

## PRZYGOTOWANIE

Masło rozpuść w rondelku. Jajka roztrzep z cukrem i ekstraktem waniliowym. Duże suszone owoce oraz całe orzechy i migdały pokrój na mniejsze kawałki. Wsyp do miski, dodaj płatki i sól. Dodaj rozpuszczone masło, dokładnie wymieszaj. Dodaj roztrzepane jajka z cukrem, wymieszaj, wsyp mąkę i wszystko dokładnie wymieszaj jeszcze raz. Odstaw na 15 minut. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Masę jeszcze wymieszaj i układaj na blasze przykrytej papierem do pieczenia ciasteczka o dowolnej średnicy (ja pomagam sobie okrągłymi foremkami). Ciasteczka powinny mieć około 1 cm grubości. Piecz przez 15-20 minut - ciasteczka są gotowe, kiedy ich brzegi są wyraźnie brązowe.

Po wyjęciu z piekarnika, ostudź je na kratce.

# Aromatyczna sałatka z mango i kurczakiem

## SKŁADNIKI

- o Mix sałat
- o Upieczona lub grillowana pierś z kurczaka
- o 1/2 sztuki Dojrzałe mango
- o 1/2 sztuki Orzechy włoskie

### Dressing:

- o Olej z pestek dyni - łyżka
- o Miód
- o 1/2 łyżeczki Musztardy
- o 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- o Czosnek 1/2 małego ząbka

## PRZYGOTOWANIE

- o Na sałacie rozkładamy pokrojonego kurczaka i mango. Sałatkę oprószamy orzechami i skrapiamy przygotowanym wcześniej dressingiem.

# Jogurt z owocami, miodem i musli

## SKŁADNIKI

- o 180 g jogurtu naturalnego lub greckiego
- o świeże owoce np. maliny, truskawki, borówki, marakuja, kiwi, banan, granat
- o 1 łyżka miodu
- o 4 łyżki musli (mieszanka płatków owsianych, bakalii i pestek)

## PRZYGOTOWANIE

- o Jogurt wlać do miseczki, dodać owoce, poleć miodem i posypać musli.

# Ciasteczka owsiane bez pieczenia

## SKŁADNIKI

- o 1/4 szklanki mleka
- o 1/4 szklanki masła
- o 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- o 2 łyżki gorzkiego, naturalnego kakao
- o 1/4 szklanki masła orzechowego
- o 1 i 1/3 szklanki płatków owsianych błyskawicznych

## PRZYGOTOWANIE

- o Do rondelka wlać mleko, dodać masło, cukier trzcinowy oraz kakao. Mieszając podgrzewać aż cukier się rozpuści. Zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez minutę.
- o Odstawić z ognia, dodać płatki owsiane i masło orzechowe, wymieszać.
- o Nakładać po łyżce masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, delikatnie rozpląszczyć i uformować kształtne okręgi.
- o Odstawić w chłodne miejsce na około pół godziny do zastygnięcia (w temp. pokojowej też zastygną).

# Napój marchwiowo- pomarańczowy z imbirem i sokiem z limonki

## SKŁADNIKI

- o 250 ml świeżo wyciśniętego soku z marchewki (z sokowirówki lub gotowy sok jednodniowy)
- o 250 ml soku z pomarańczy (najlepiej świeżo wyciśniętego)
- o 60 ml (1/4 szklanki) soku z limonki
- o 1 łyżka drobno startego imbiru
- o miód lub cukier do smaku (np. brązowy nierafinowany)
- o świeża mięta i kosteczki lodu do podania

## PRZYGOTOWANIE

- o Sok marchwiowy wymieszać z sokiem pomarańczowym i sokiem z limonki. Imbir obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach (wykorzystać startą część, odrzucić włóknistą część pozostałą po starciu).
- o Połączone soki wymieszać z imbirem (początkowo dać mniej, później dodać więcej do smaku), następnie spróbować i w razie potrzeby doprawić miodem lub cukrem. Odstawić do lodówki do schłodzenia jeśli jest taka konieczność lub trzymać go tam do czasu podania.
- o Przed podaniem napój przecedzić przez sitko, wlać do szklaneczek, wsypać lód i udekorować mięta.