

PRZEPISY Z MALINOWEJ KUCHNI

W ZESZYCIE ZNAJDUJE SIĘ 14 WSPANIAŁYCH PRZEPISÓW WYKORZYSTANYCH PRZEZ UCZNIÓW KLAS DRUGICH I TRZECICH NA ZAJĘCIACH KULINARNYCH

W RAMACH PROJEKTU „MALINOWA KUCHNIA” REALIZOWANEGO

W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. KAWALERÓW ORDERU UŚMIECHU W DĄBRÓWCE

W ROKU SZKOLNYM 2016/2017



OPIEKUNOWIE:

ANNA WIŚNIEWSKA

ANETA FRYT

DĄBRÓWKA, maj 2017 rok

MŁODZI SZEFOWIE KUCHNI:

Agata Soroka
Zuzanna Karczewska
Julia Bożys
Zuzanna Kaczmarek
Zofia Grześkowiak
Antonina Czerniawska
Wiktoria Mrugalska
Martyna Mańkowska
Agata Frasukiewicz
Zofia Popko
Jakub Tyszkowski
Nicolas Sucharski
Maksymilian Sobański
Wiktor Radomski
Jan Schonen
Mikołaj Liberski

Mateusz Nowak
Miłosz Roliński
Olaf Wojtczyk
Adam Gańba
Mikołaj Sobczak
Dominika Lisiecka
Julia Dembkowska
Zuzanna Sajnaj
Weronika Olszewska
Hanna Lipska
Iga Stańko
Natasza Stańko
Wiwiana Jarczyńska
Jagoda Michalak
Maja Maciejewska
Julia Lembicz



SZEFOWIE KUCHNI POLECAJĄ:

- **MUS JABŁKOWY**
- **JABŁECZNIK POD PIERZASTĄ CHMURKĄ**
- **NALEŚNIKI Z JABŁKAMI**
- **SAŁATKA Z KURCZAKIEM I SZPARAGAMI**
- **GALARETKA TECZOWA**
- **CHOINKI PIERNIKOWE**
- **SAŁATKA KUSKUS Z KOLENDRĄ**
- **TIRAMISU ANANASOWE**
- **SAŁATKA WŁOSKA**
- **PĄCZKI BABUNI**
- **PIZZERKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, SZYNKĄ I PIETRUSZKĄ**
- **TORT BEZOWY Z WIŚNIAMI I MALINAMI**
- **HERBATKI ZIMOWE**
- **KOKTAJL TRUSKAWKOWY**



PRZEPISY Z MALINOWEJ KUCHNI

MUS JABŁKOWY

Jesień to najlepsza pora na zaprawy, chcąc zachować smak soczystych i słodkich jabłek możemy je zaprawić. Nasze przetwory wykorzystamy w chłodne jesienno-zimowe wieczory, na przykład do przygotowania innych potraw.



SKŁADNIKI:

20 jabłek

Naczynia:

2 słoiki litrowe

Duży garnek, łyżka drewniana, nóż

Przygotowanie:

Jabłka starannie myjemy i osuszamy. Obieramy ze skórki i usuwamy z nich gniazda nasienne. Kroimy je na kawałki i wrzucamy do garnka, podlewając niewielką ilością wody. Całość gotujemy, stale mieszając, aż do utworzenia się gęstej masy. Jabłka nie muszą być idealnie rozgotowane.

Słoiki z pokrywkami dokładnie myjemy i parzymy w gorącej wodzie. Osuszamy papierowym ręcznikiem. Gorący mus nakładamy do słoików i zakręcamy szczelnie nakrętki.

Pasteryzujemy słoiki z zaprawami, gotując je do góry nogami przez 15 minut.

JABŁECZNIK POD PIERZASTĄ CHMURKĄ

W każdym jabłku znajdziemy wspomnienie lata. Te bogate w liczne **witaminy** owoce były również przysmakami starożytnych Rzymian i Greków. Nasi przodkowie nie byli gorsi - w wykopaliskach Biskupina znaleziono ślady jabłoni rosnących tam już ok. 1600 r. p.n.e.

Jabłka doskonale regulują pracę jelit i chronią nas przed zawałem serca.



Składniki:

- 1 słoik musu jabłkowego
- 1 opakowanie biszkoptów do Tiramisu
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego lub waniliowego
- śmietana kremówka 30%
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 2 kostki gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

Mus jabłkowy podgrzewamy na małym ogniu w garnku stale mieszając. Do gorącego musu wlewamy budyń rozpuszczony w połowie szklanki wody. Całość gotujemy około 10 minut.

Biszkopty układamy w tortownicy. Wylewamy gorącą masę na biszkopty i pozostawiamy do wystygnięcia.

Ubijamy śmietaną z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na sztywną pianę, którą następnie wykładamy na tortownicę. Całość można oprószyć startą gorzką czekoladą. Do momentu spożycia, jabłecznik przechowujemy w lodówce.

NALEŚNIKI Z JABŁKAMI

Kto z Was nie próbował domowych naleśników? W naszej odstonie zasmakują Ci jeszcze bardziej.



Składniki:

1 słoik musu jabłkowego lub jabłek startych na tarce z grubymi oczkami

ciasto naleśnikowe (1,5 szklanki mleka, 1,5 szklanki wody gazowanej, 2 jajka, szczypta soli, 2 szklanki mąki)

masło

oliwa

Przygotowanie:

Przygotowujemy ciasto na naleśniki. Miksujemy mleko z jajkami, szczyptą soli, wodą i mąką aż do powstania lejącego ciasta. Smażymy cienkie naleśniki na oliwie. Usmażone naleśniki przekładamy musem jabłkowym i zawijamy w trójkąty. Obsmażamy naleśniki z obu stron na maśle, aż będą chrupiące. Można podawać z bitą śmietaną.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I SZPARAGAMI.

Szparagi są niskokaloryczne i pożywne, gdyż zawierają sporo białka. Mogą być składnikiem zdrowej diety jak również cenionym afrodyzjakiem. A może warto sięgnąć po szparagi, ze względu na ich właściwości smakowe?



Składniki:

- 1 woreczek dzikiego ryżu
- szparagi w zalewie 10 sztuk
- 2 piersi z kurczaka
- przyprawa do kurczaka
- 4 plastry ananasa
- 2 łyżki majonezu
- 1 pęczek koperku

Przygotowanie:

Przyprawione piersi z kurczaka smażymy na patelni. Po ostygnięciu kroimy na drobne kawałki. Gotujemy ryż. Kroimy plastry ananasa i szparagi na większe kawałki. Do ostygniętego ryżu dodajemy wszystkie składniki i mieszamy z posiekanym koperkiem i majonezem. Przed podaniem, sałatka powinna trafić do lodówki na 2-3 godziny.

GALARETKA TĘCZOWA - KARNAWAŁOWE SZALEŃSTWO.

Ten deser podbije każdą urodzinową imprezę, nie tylko w czasie karnawału.



Składniki:

4 galaretki o różnych smakach np.: pomarańczowa, agrestowa, wiśniowa, cytrynowa

kiść winogron

1 pomarańcza

wiśnie drylowane z zalewy - około 20 sztuk

mleko

Przygotowanie:

Wszystkie galaretki rozpuszczamy w osobnych naczyniach, każdą w 400ml gorącej wody. Owoce myjemy i osuszamy. Pomarańczę obieramy i kroimy na drobne kawałki. Wiśnie odsączamy z zalewy. W półkolistej misce i umieszczamy worek foliowy. Przestudzoną galaretkę wlewamy do miski i dodajemy wybrany owoc. Wkładamy do lodówki do zastygnięcia. Na przestudzoną galaretkę wlewamy kolejną i układamy kolejne owoce itd. Do ostatniej galaretki dodajemy niewielką ilość mleka i nie dodajemy do niej owoców. Umieszczamy miskę w lodówce na kilka godzin. Wyciągamy z lodówki tuż przed podaniem. Na dużym płaskim talerzu umieszczamy miskę z galaretką do góry dnem. Ściągamy naczynie i folię. Kroimy tęczęwą kopułę na kawałki jak tort.

CHOINKI PIERNIKOWE

Ta dekoracja świąteczna szybko zniknie z waszego stołu.



Składniki:

$\frac{1}{2}$ kostki margaryny do pieczenia Kasia

2,5 szklanki maki wrocławskiej

1 szklanka cukru pudru

2 łyżki miodu

1 jajko

2 łyżki oliwy

2 łyżki kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 opakowanie przyprawy do piernika

Cukier puder do przygotowania lukru

Cytryna

bakalie

Przygotowanie:

Wszystkie składniki łączymy razem i ugniatamy ciasto. Rozwałkujemy ciasto i wycinamy w nim różnej wielkości gwiazdki. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez ok. 10 minut. Przygotowujemy lukier z cukru pudru, cytryny i ciepłej wody. Piernikowe gwiazdki układamy w stosik od największej do najmniejszej przekładając lukrem. Zdobimy choinki bakaliami.

SAŁATKA KUSKUS Z KOLENDRA

Kuskus to smakowita kasza, która pochodzi z Afryki Północnej. Na tych terenach, do dziś symbolizuje szczęście i bogactwo.



Składniki:

1 opakowanie kaszy kuskus
1 pęczek świeżej kolendry
 $\frac{1}{2}$ papryki
15 pomidorków koktajlowych
1 ogórek zielony
kminek rzymski
cytryna
1 łyżka miodu
oliwa
sól

Przygotowanie:

Kaszę kuskus zalewamy osolonym wrzątkiem wody. Ostawiamy do ostygnięcia. Warzywa myjemy i osuszamy. Pomidorki koktajlowe dzielimy na ćwiartki. Ogórek zielony obieramy i kroimy w grubą kostkę. Paprykę kroimy w drobną kostkę. Przystudzony kuskus mieszamy z pokrojonymi warzywami i posiekaną kolendrą. Z trzech łyżek oliwy, soku z połowy cytryny i łyżki płynnego miodu, łyżeczki kminku rzymskiego przygotowujemy sos. Łączymy sałatkę z dresingiem i odstawiamy do lodówki na 1 godzinę.

Smacznego!

TIRAMISU ANANASOWE

Ananas to okazały, złocisty owoc, który obok doskonałego smaku, ma także niesamowite właściwości zdrowotne. Nie tylko wspomaga trawienie, ale doskonale działa na serce i ma właściwości przeciwzapalne.



Składniki:

paczka biszkoptów

puszka ananasów

płatki migdałowe

4 żółtka (w temp. pokojowej)

4 łyżki białego cukru

25 dag serka mascarpone (zimnego)

kakao

Przygotowanie:

Jajka wyłóż wcześniej z lodówki tak, by zdążyły ocieplić się do pokojowej temperatury. Żółtka włóż do miski, dodaj cukier i ubijaj mikserem, na wysokich obrotach, przez około 8 minut. Dodaj mascarpone i zmiksuj na gładką masę. Ananasy odcedź z soku. Sok wlej do miseczki, w której będziesz maczać biszkopty z obu stron, zanurzając je na około 2 sekundy. Ułóż je na dnie pucharków. Warstwę biszkoptów przełóż kremem mascarpone, posyp kakao i wsyp ananasa pokrojonego na kawałki. Wierzch posyp uprażonymi płatkami migdałowymi.

SAŁATKA WŁOSKA



Składniki:

$\frac{1}{2}$ główki sałaty lodowej

$\frac{1}{2}$ papryki

10 pomidorków koktajlowych

1 mała puszka kukurydzy

1 ogórek zielony

Winogrono-gałązka

1 łyżka majonezu lub 2 łyżki oliwy

Bazylią świeżą

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa myjemy i osuszamy. Sałatę lodową kroimy na większe kawałki. Pomidorki koktajlowe dzielimy na połówki. Ogórek zielony obieramy i kroimy na większe kawałki. Paprykę siekamy drobno. Kukurydzę odsączamy. Wszystkie warzywa mieszamy i dodajemy winogrona. Mieszamy z majonezem lub skrapiamy oliwą. Posypujemy posiekaną, świeżą bazylią.

Serwujemy z grzanką

PĄCZKI BABUNI

Pączki to słodkie wspomnienie naszego dzieciństwa.



Składniki:

1 opakowanie serka homogenizowanego, waniliowego

3 jajka

1,5 szklanki mąki

1 opakowanie cukru waniliowego

łyżeczka proszku do pieczenia

cukier puder

olej kujawski

Przygotowanie:

Jajka miksujemy z cukrem waniliowym. Do masy dajemy serka waniliowego i nadal ubijamy mikserem. Na samym końcu dodajemy mąkę z proszkiem do pieczenia. Zmiksowaną masę małymi porcjami łyżką wykładamy na gorący olej. Pączki smażymy z obu stron na złoty kolor. Osuszamy je na ręczniku papierowym. Po przestygnięciu posypujemy cukrem pudrem.

PIZZERKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, SZYNKĄ I PIETRUSZKĄ

To niecodzienny sposób na przygotowanie pizzy. Warto pamiętać, że pietruszka wzmacnia, oczyszcza organizm oraz poprawia cerę i humor.



Składniki:

Gotowe lub przygotowane samodzielnie ciasto do pizzy

serek śmietankowy typu Almette

20 dag szynki drobiowej

20 dag startego żółtego sera

1 natka pietruszki

Przygotowanie:

Rozwijamy lub rozwałkowujemy surowe ciasto na blacie. Smarujemy grubo serkiem. Rozkładamy na cieście pokrojoną na małe kawałki szynkę. Posypujemy startym żółtym serem i posiekaną pietruszką. Zawijamy ciasto w roladę, którą kroimy na grubsze kawałki. Układamy je na blaszce, na papierze do pieczenia.

Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.

TORT BEZOWY Z WIŚNIAMI I MALINAMI

Zaskocz swoich gości i przygotuj wspaniały deser, któremu nikt się nie oprze.

Wiśnie kryją w swoim miąższu dużo antyoksydantów - antocyjanów. Antyoksydanty spowalniają procesy starzenia, przedłużają sprawność fizyczną i psychiczną. Wspomagają zwalczanie stanów zapalnych, obniżają poziom złego cholesterolu.



Składniki:

1 podkład bezowy

1 śmietana kremówka 30%

1 łyżka cukru pudru

Wiśnie drylowane mrożone, świeże lub w zalewie

Maliny świeże do dekoracji

Przygotowanie:

Podkład bezowy układamy na talerzu. Śmietanę ubijamy z cukrem pudrem na sztywną pianę. Wykładamy ubitą śmietanę na bezę i zasypujemy ją owocami.

HERBATY ZIMOWE

Herbata świąteczna - rozgrzewająca na chłodne dni

Kiedy opadną pierwsze świąteczne emocje, zaparz w imbryku tę pyszną herbatę i rozkoszuj się jej niezapomnianym smakiem.

To mieszanka czarnej herbaty, wzbogacona cynamonem, goździkiem, płatkami nagietka, podawana ze świeżą pomarańczą.



Ziołowa herbatka z czystka z dodatkiem miodu.

Czystek ma właściwości lecznicze. Doskonale oczyszcza organizm z toksyn. Delikatna w smaku herbatka, wzbogacona miodem, wzmacnia odporność organizmu. Polecana zwłaszcza w okresie przeziębień i grypy.



Herbatka miętowa z cukrem trzcinowym

Przyrządzona ze świeżych liści mięty. Działa relaksująco na nasz organizm. Pomaga również w dolegliwościach żołądkowych.



KOKTAJL TRUSKAWKOWY



Składniki:

1 litr maślanki

2 opakowania truskawek mrożonych lub 1 kg świeżych

200 ml śmietanki 18%

2 łyżki cukru pudru

Przygotowanie:

Truskawki rozmrażamy lub myjemy świeże. Rozdrabniamy na miazgę blenderem z cukrem pudrem. Dodajemy maślanki i śmietanki. Całość miksujemy. Serwujemy schłodzony.

SMACZNEGO I NA ZDROWIE!!!

Od kuchni

