

VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104
IM. MAŁEGO KSIĘCIA



SYROP Z CEBULI

Składniki: cebula – 3 sztuki, cytryna – 1 sztuka, miód – około 3 – 4 łyżki stołowe.

Instrukcja przygotowania:

Przygotuj czysty słoik. Cebulę i cytrynę dokładnie umyj. Cebule obierz i pokrój na plastry. Wyciśnij sok z cytryny. Na dnie słoika połóż warstwy cebuli a następnie polej ją łyżką miodu i sokiem z cytryny. Powtarzaj to samo, aż wykorzystasz całą cebulę. Słoik wypełniony cebulą, sokiem z cytryny i miodem dokładnie zakręć i odstaw w ciepłe i zacienione miejsce, do momentu, aż cebula puści sok. Zwykle trwa to kilka godzin. Powstały syrop przelej przez sito lub gazę. Spożywaj w małych ilościach.



ZUPA „KREM Z CUKINII”

1 cebula, 2 ząbki czosnku, 2 małe cukinii, bulion, mleko kokosowe, sól, pieprz, kurkuma, curry, limonka, nasiona czarnuszki, mozzarella, szczypiorek
Na odrobinie masła klarownego podsmażyć cebulę i czosnek. Pokroić cukinię i dorzucić do garnka, chwilę dusić i zalać bulionem. Gotować aż cukinia zmięknie i doprawić, solą, pieprzem, kurkumą i curry. Wszystko zmiksować. Gotować jeszcze ok 5 min, dodać mleko kokosowe i limonkę do smaku. Podać z kawałkami mozzarelli, szczypiorkiem i ziarnami czarnuszki. Smacznego:)



Egzotyczny krem dyniowy

Składniki:

- 1 dynia piżmowa
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy
- 4 średniej wielkości ziemniaki
- pół łyżeczki mielonego imbiru
- pół łyżeczki papryki słodkiej mielonej
- łyżka masła
- sól i pieprz do smaku
- 1 litr bulionu warzywnego lub wody



Dynię i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Masło rozpuścić i na nim podsmażyć przyprawy przez 2-3 minuty. Dodać dynię i ziemniaki i całość zalać bulionem, dodać mleczko kokosowe. Gotować ok 20 minut do miękkości warzyw.

gdy warzywa będą miękkie, używając blendera zmiksować zupę, na koniec dodać sok z pomarańczy. Całość doprawić do smaku.

Podawać z prażonymi płatkami migdałowymi oraz groszkami ptyśowymi bądź grzankami.



ZUPA-KREM Z BROKUŁA I CUKINII Z GRZANKAMI

por, 2 ząbki czosnku, cukinia, pół brokuła, 2 marchewki, papryka, szczypiorek,

2 łyżki śmietany, chleb na grzanki, sól, pieprz, słodka papryka, zioła prowansalskie, ziele angielskie, liść laurowy. W garnku na maśle podsmażyć pokrojonego pora, czosnek i cukinie.

Zalać wodą, dodać marchew pokrojona w kostkę, ziele angielskie, liść laurowy. Gdy marchew będzie miękka, dodać brokuł. Pogotować nie więcej niż 5min. Dodać 2 łyżki śmietany, doprawić solą, pieprzem, odstawić z ognia, wyjąć ziele, liść i zmiksować.

Posypać szczypiorkiem i papryką czerwoną skrojona w kosteczkę. Chlebek kroimy, obtaczamy ziołami prowansalskimi i czerwona słodka papryka. Smażymy na patelni z odrobina maśła.



Kapusiak

- 1 cebula,
- 250g kostki wędzonego,
- 750g kapusty kiszzonej BIO,
- 300g ziemniaków,
- 3 ząbki czosnku,
- jaryznka domowa / jaryznka BIC,
- liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, kminek mielony, pieprz, sól



Cebulkę pokroić w kostkę, podsmażyć. Pod koniec smażenia dodać pokrojony czosnek - podsmażyć ponownie, dodać pokrojoną kapustę kiszzoną. Podsmażyć, aż kapusta się zarumieni, dodać wodę oraz sok pozostały z kiszzonej kapusty, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie oraz jaryznkę do smaku (w naszym przypadku - tyżeczka domowej jaryznki) - dusić pod przykryciem ok. 30 minut. W tym czasie obrać ziemniaki, pokroić w kostkę i ugotować w 1,5l osolonej wody. Gdy kapusta się poddusi dodać ją do garnka z gotującymi się ziemniakami. Doprawić ulubionymi przyprawami np. kminek, lubczyk, czy majeranek. Gotować do uzyskania pożądanego miękkości kapusty kiszzonej.



ZUPA POMIDOROWA Z PAPRYKĄ

Składniki:

1,5 lita rosółu, 1 mała lub 0,5 czerwonej papryki, 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku lub 1 duży
Okolo 400-500 g pomidorów świeżych lub z puszki .Bazyliia lub oregano świeże bądź suszone

Przygotowanie:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić – lekko posolić. Dodać czosnek pokrojony w plasterki. Dodać paprykę pokrojoną w kostkę. Całość dusić okolo 5 - 7 min. Dodać pomidory obrane ze skórki i pokrojone w kostkę.

Dusić kilka minut Połączyć z rosółem. Dodać zioła, paprykę ostrą/słodką, . Dobrze zblendować całość i precedzić przed grubsze sitko U nas najczęściej podawany jest z drobnym makaronem jednak z ryżem też smakuje wyśmienicie 😊



DOBRY DOMOWY ROSÓŁ

musi gotować się bardzo długo. Jedną z głównych tajemnic rosółu jest powolny sposób gotowania.

Składniki : woda, kawałek mięsa wołowego rostbeefu, dwie ćwiartki z kurczaka, dwie szyje z indyka, dwie duże marchewki, jedna pietruszka (korzeń), kawałek selera, jeden mały por, 1 przypalona cebula z łupką (dla uzyskania lepszego koloru i klarowności), przyprawy: dwa/trzy liście laurowe, pięć ziaren ziela angielskiego, pięć ziaren pieprzu czarnego, sól - 1 płaska łyżeczka, przed końcem gotowania spróbuj rosół i dodaj soli w razie potrzeby, natka pietruszki (świeża lub mrożona)

Jako dodatek do rosółu można podać :

makaron z pełno wartościowych zbóż lub kluseczki kładzione łyżką z ciasta lanego.

Sposób przygotowania :

w pierwszej kolejności namaczamy i myjemy mięso następnie umieszczamy je w dużym garnku i nastawiamy na wolnym ogniu. Między czasie opalamy na wolnym ogniu cebulę (na tak zwany węgielek). Gdy wywar zacznie się gotować zbieramy łyżką cedzakową szumowiny.

Do wywaru mięsnego wrzucamy wcześniej przygotowane warzywa (umyte i obrane)

Przyprawy dodajemy wg uznania i smaku

W drugim garnku osobno gotujemy wodę na makaron (ugotowany odcedzamy do druzlaka)

Sposób podania : do bulionetki (miseczka) nakładamy wcześniej ugotowany makaron , marchew z rosółu , zalewamy rosółem , na sam koniec posypujemy dla smaku i wyglądu suszoną lub świeżą natką pietruszki. **Smacznego !!**



ZUPA FASOLOWA

Składniki:

- szklanki białej fasoli „jaś”; może być też drobniejsza, 2 marchewki, pietruszka, kawałek selera, mały por lub cebula, łyżka mąki, 2 łyżki masła, sól, pieprz, ewentualnie parę suszonych grzybków
makaron lub zacierka, do ozdoby: szczypiorek
- sposób przygotowania
1. Fasolę namoczyć na całą noc, po czym obgotować
 2. Dodać starte warzywa (marchew, pietruszka, seler, por lub cebula; ugotować aż warzywa będą miękkie; posolić, dodać pieprz.
 3. Do zupy dodać ugotowany makaron lub zacierkę (z mąki i odrobiny wody zagnieść twarde ciasto i zetrzeć do zupy po czym zagotować)
 4. Przygotować zasmażkę: masło rozpuścić na patelni, dodać mąkę, a kiedy się spieni, dodać do zupy i wszystko jeszcze raz zagotować.
 5. Posypać szczypiorkiem.



RYBA W CIEŚCIE SZPINAKOWYM, ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

Przygotujemy produkty na surówkę .

Marchew ,jabłko obieramy ,myjemy ścieramy na tarce ,cebula obieramy ,myjemy kroimy ,kapuste kiszoną płukamy i kroimy mieszamy wszystkie przygotowane składniki dodajemy przyprawy i zieloną pietruszkę. Obieramy ziemniaki myjemy ,

wkładamy do garnka ,zalewamy wodą i po zagotowaniu solimy ,gotujemy .

Przygotujemy ciasto do ryby .

Oczywiście rybę -mirunę wyjmujemy ,żeby się odmroziła .

Szpinak rozdrabniamy dodajemy czosnek przyprawy, jajko ,mleko ,mąkę. Zanurzamy rybę w tak przygotowanym cieście i smażymy. UWIELBIAMY to danie :smaczne

proste, porcja łatwo przyswajalnego białka, kiszonki na odporność, do tego ziemniaki
Smacznego





Makarony ze szpinakiem

- 450 g świeżego szpinaku lub 225 g mrożonego (w liściach),
- 3 duże ząbki czosnku,
- ser feta ok 200 g,
- śmietanka 30% - ilość zależy od tego jaki ser feta mamy (półtłusty, chudy, tłusty),
- 200 g makaronu np. penne,
- sól, olej

Szpinak rozmrozić lub delikatnie podsmażyć świeże liście na łańcuchowej patelni. Dodać przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Podsmażyć, dodać ser feta, rozdrobnić ser feta, mieszając dodać tyle śmietanki, aby uzyskać gładką konsystencję maso-sosu. Można dodać łańcuchową paprykę. Śmietankę można zastąpić jogurtem naturalnym.

Makarony ugotować al-dente. Odcedzić, dodać do sosu i wymieszać.

