

VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104
IM. MAŁEGO KSIĘCIA



KOTLETY RYBNE

Wszyscy wiemy jak cenne jest spożywanie ryb w naszej diecie, Niestety nie wszystkie dzieci lubią jej smak. Dobry sposób na przemycenie ryby w kotlecie, a także sposób na wykorzystanie ziemniaków, czy ryby z poprzedniego dnia. Moje dzieci bardzo lubią takie kotlety.

Składniki: 40 dkg ugotowanych i ostudzonych ziemniaków, 200g filetu z dorsza, 1 jajko, 1/2 peczka szczypiorku, sól, pieprz, mąka, jajko i bułka tarta do panierki

Sposób przygotowania:

Ziemniaki rozdrabniamy widelcem. Fileta i szczypior siekamy drobno. Dodajemy do ziemniaków. Wbijamy jajko, przyprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy. Formujemy kształt kotleta. Obtaczamy w bułce tartej. Smażymy z obu stron na średnim ogniu, do zrumienienia. Podajemy z ulubioną surówką. Jak widać przepis na „Ukrytą Rybkę” jest tak prosty, że nawet młodszy brat chętnie pomaga siostrze.





PIERŚ Z KURCZAKA PODANA Z SAŁATKĄ ZE ŚWIEŻYCH WARZYZW I MOZZARELLĄ

Składniki dla 3 osób

Mięso: 1 szt pierś z kurczaka, papryka czerwona w proszku i sól, 20 ml Oliwy z Oliwek Extra Vergin.

Mięso należy umyć, oczyścić i osuszyć ręcznikiem kuchennym papierowym, następnie natrzeć solą i czerwoną papryką. Tak przygotowane mięso rozbijamy tłuczkiem. Rozgrzać oliwę na patelni i smażyć 15-20min. Po smażeniu odsączyć nadmiar oliwy przy pomocy ręczników papierowych.

Sałatka: 6 liści sałaty typ lolo bionda, 1 mała papryka żółta, 1 ogórek gruntowy, ½ małego pęczka szczypiorku, 200g pomidorków typ cherry plum, 1 op. serka mozzarella kulki, 20 ml Oliwy z Oliwek Extra Vergin, 1 łyżeczka przyprawy: zioła prowansalskie Kotanyi i sól do smaku

Sałatę i pozostałe warzywa umyć i osuszyć. Liście sałaty pokroić w duże kwadraty, ogórka na pół wzdłuż i później na plasterki, paprykę pokroić w większą kostkę, szczypiorek drobno posiekać, pomidorki pokroić na pół, mozzarellę odsączyć z zalewy. Wszystkie składnik przesypać do miski, dodać Oliwę i przyprawy zamieszać. Sałatkę przygotować krótko przed podaniem.



UZASADNIENIE



MAKARON Z FILETEM I SZPINAKIEM 😊

Składniki: 200 g fileta z indyka, 200 g świeżego szpinaku, 2 ząbki czosnku, 300 g makaronu „Psi Patrol” Lubella, oliwa z oliwek, 150 ml śmietanki 18%, sól, pieprz

Wykonanie:

Filecik umyj, osusz, pokrój w cienkie paseczki, obsyp solą i pieprzem. Na patelnię grillową wlej odrobinę oliwy z oliwek, wrzuć mięso. Kawałki indyka grilluj przez kilka minut, aż nabiorą ładnego koloru. Następnie przetóż mięso do miseczki. Na patelnię wlej łyżkę oliwy z oliwek, dodaj posiekany czosnek i szpinak. Całość smaż przez 2 minuty, stale mieszając. Do szpinaku dodaj śmietanę i mięso z indyka. Sos gotuj przez kilka minut. Dopraw do smaku. Makaron ugotuj al dente, podawaj z sosem . SMACZNEGO 😊



INDYK ZE SZPINAKIEM

300g mięsa z indyka, 300g szpinaku mrożonego, 400g makaronu rurki, czosnek, pieprz, sól, papryka słodka
Mięso z indyka opłukać i pokroić w drobną kosteczkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju, z dodatkiem soli, pieprzu i papryki słodkiej. W osobnym naczyniu dusić szpinak z dodatkiem 2 ząbków czosnku – także doprawić solą i pieprzem do smaku. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Wymieszać odparowany szpinak z mięsem. Wyłożyć na talerz na ugotowany makaron.

Propozycja podania:





Mix sałat z olejem z pestek dyni, z prażonym słonecznikiem i pomidorkami koktajlowymi.





Zielone kopytka małego króliczka

Składniki

1kg ziemniaków 
 200g mrożonego szpinaku 
 3 szklanki mąki pszennej
 2 łyżki mąki ziemniaczanej
 jajko
 sól, pieprz
 ser typu parmesan
 2 marchewki
 1 jabłko 
 sok z cytryny 
 młynka cukru

- 1) Ugotuj ziemniaki i dokładnie zgnieć.
 - 2) Szpinak rozmroź i odpanij na patelni, jeśli jest w całych liściach to posiekaj.
 - 3) Połącz ziemniaki, szpinak, mąkę pszenną i ziemniaczaną, jajko i zagnieć ciasto.
 - 4) Formuj kopytka i gotuj w osolonej wodzie.
 - 5) Marchewkę i jabłko zetrnij na tarce, dopraw solą, pieprzem i cukrem oraz solicem z cytryny.
- Kopytka podawaj polane odrobina oleju z oliwek, posypane serem w towarzystwie surówki z marchewki i jabłka.



REDMI NOTE 9 PRO

KOTLECICKI WARZYWNE PODAWANE Z PIECZONYMI ZIEMNIACZKAMI I MIZERIĄ

Składniki:

Kotleciki: 1 mały kalafior, 1/2 średniej cukini, 1/2 czerwonej cebuli, 1 jajko, 1/2 pęczku pietruszki, 1/2 pęczku koperku, 2 ząbki czosnku, 1/2 szklanki kaszy jaglanej, 1/2 szklanki mąki np. pszennej, 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej, łyżeczka słodkiej papryki, łyżeczka suszonego czosnku, Sól, pieprz

Ziemniaczki: 1kg młodych ziemniaków, 1/2 łyżeczki rozmarynu, łyżeczka słodkiej papryki, łyżeczka suszonego czosnku, 2 łyżki oliwy

Mizeria: 1 mały brokuł, 6 rzodkiewek, 1 ogórek, 1 cebula dymka, 6 łyżek jogurtu naturalnego, Sól, pieprz

Przygotowanie:

Kotleciki: Ugotuj kalafior al dente. Wrzuc do miski i rozgnieć. Dodaj tartą cukinię, pokrojoną cebulę i poszatkowane zioła. Kaszę jaglaną ugotuj do miękkości (ok. 7-8 min) i odstaw do ostygnięcia. Wystudzoną kaszę dodaj do warzyw, wbij jajko, wsyp mąkę, przyprawy i dopaw do smaku. Wszystko razem wymieszaj, formuj kotleciki i smaź na niewielkiej ilości tłuszczu, aż będą rumiane.

Ziemniaczki: Ziemniaki umyj, wrzuc do miski i dodaj wszystkie przyprawy, oliwę i wymieszaj. Przetłóż do naczynia żaroodpornego. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez ok. 20-30 min.

Mizeria: Brokuł ugotuj na parze i odstaw do ostygnięcia. Wystudzony brokuł, rzodkiewki, ogórka i cebulkę pokrój i wrzuc do miski. Dodaj jogurt naturalny, sól pieprz. I gotowe, smacznego

Składniki:

kotleciki:
1 mały kalafior
1 jajko
1/2 średniej cukini
1/2 czerwonej cebuli
1/2 pęczku pietruszki
1/2 pęczku koperku
2 ząbki czosnku
1/2 szklanki kaszy jaglanej
1/2 szklanki mąki np. pszennej
1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
łyżeczka suszonego czosnku
łyżeczka słodkiej papryki
sól, pieprz

ziemniaczki:

1kg młodych ziemniaków
1/2 łyżeczki rozmarynu
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 łyżeczka suszonego czosnku
2 łyżki oliwy

mizeria:

1 mały brokuł
6 rzodkiewek
1 ogórek
1 cebula dymka
6 łyżek jogurtu naturalnego
sól, pieprz



przygotowanie:

kalafior ugotuj al dente, wrzuc do miski i rozgnieść. Dodaj tartą cukinię, pokrojoną w kostkę cebulę, poszatkowane zioła i przeciśnięty przez praskę czosnek.

kaszę jaglaną ugotuj do miękkości (ok. 7-8 min). Odcedź, odstaw do ostygnięcia.

wystudzoną kaszę dodaj do warzyw, wbij jajko, wsyp mąkę i dopaw do smaku. Wszystko wymieszaj. Formuj kotleciki i smaź na niewielkiej ilości tłuszczu, aż będą rumiane.

1. ziemniaczki umyj, wrzuc do miski. Dodaj wszystkie przyprawy, oliwę i wymieszaj. Przetłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez ok. 20-30min.

mizeria:

1. brokuł ugotuj na parze i odstaw do ostygnięcia. Wystudzony brokuł, rzodkiewki, ogórka, cebulkę pokrój i wrzuc do miski.
2. Dodaj jogurt naturalny, sól i pieprz.

Gotowe, smacznego!



LECZO – przepis na 3 porcje

Składniki

6 łyżek stołowych kaszy jaglanej, 10 g oleju rzepakowego, 1 cebula, 4 ząbki czosnku, 2 szt. papryki zielonej (lub żółtej),
2 szt. papryki czerwonej, 1 szt. Cukinii, 2 puszki pomidorów krojonych, 300 g kiełbasy z kurczaka, sól himalajska,
pieprz czarny mielony, mielona słodka papryka (wędzona)

Wykonanie

Kaszę jaglaną ugotować. Podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę na rozgrzanym oleju, po chwili dodać pokrojony na małe kawałki czosnek. Dodać pokrojoną w kostkę , paprykę i przez chwilę dusić. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i dusić jeszcze przez chwilę. Dodać pomidory, doprawić solą, pieprzem i mieloną papryką. Dodać pokrojoną w kostkę kiełbasę
i dusić do momentu, kiedy papryka i cukinia będą miękkie. Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.

Informacje dodatkowe

Składniki wspomagające odporność: cebula, czosnek, papryka, kasza jaglana. Świetnie sprawdza się też jako danie jednogarnkowe, które można zabrać do termosu na wycieczkę.