

# VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104  
IM. MAŁEGO KSIĘCIA



### **SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM**

mix sałat, pomidorki cherry, ser sałatkowy ziołowy (pół opakowania), wędzony łosoś, zielone oliwki  
Wszystkie składniki mieszamy w misce i dodajemy sos miodowo – cytrynowy: sok z połówki cytryny, 2 łyżki miodu, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka musztardy stołowej

**WESOŁE KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO:** 2 kanapki pieczywa pełnoziarnistego, pasta z awokado: połowa dojrzałego awokado, sok z cytryny, mały ząbek czosnku, trochę oliwy z oliwek, sól, pieprz  
Miąższ z awokado wyjmujemy za pomocą łyżeczki, ugniatamy widelcem, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, skrapiamy sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Dodajemy sól i pieprz. Wszystkie składniki mieszamy i smarujemy pastą kanapki.

Kanapki dekorujemy pomidorkami cherry (oczek), czerwoną papryką (usta) i czerwoną cebulą (nos).

**ŚWIEŻO WYCISKANY SOK:** 4 marchewki, 4 jabłka, 4 pomarańcze + wyciskarka do soków **SMACZNEGO!!!)**



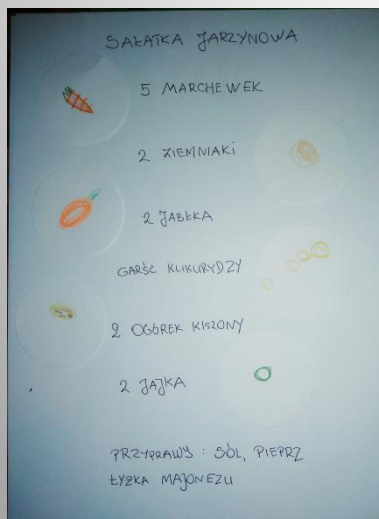
### Przepis na sałatkę wiosenną

#### Składniki:

- o 3 jajka
- o 80g rukoli
- o 100g liści szpinaku baby
- o 5-6 suszonych pomidorów z zalewy
- o ¼ szklanki pestek słonecznika
- o ok. 100g pomidorków koktajlowych
- o 1 opakowanie mozzarelli w kuleczkach
- o ½ żółtej papryki
- o szypiorek

Sos Czosnkowo-Bazyliowy





#### Przygotowanie:

*Niektóre ze składników muszą zostać ugotowane, dlatego do tej czynności prosimy rodziców.*

Obieramy i Gotujemy: marchew, ziemniak, jajka.

Na początku kroimy w kosteczkę wszystkie większe składniki: marchew, ziemniak, ogórek, jabłko. Obieramy ze skorupki jajka, po czym również kroimy i dokładamy do sałatki. Dodajemy garść kukurydzy. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Dodajemy sól, pieprz do smaku. Na koniec dokładamy łyżkę majonezu.

Możemy wykorzystać gotowy majonez lub przygotować jego zdrowszą wersję.

Przygotowanie majonezu z kalafiora. Ugotowany kalafior miksujemy na gładką masę. Dodajemy czarną sól i mieszamy. *Gotową sałatkę możemy ozdobić według swojego pomysłu.*

*Najlepiej użyć do tego pokrojonych w różne kształty marchewek, rzodkiewek, natki pietruszki, kukurydzy.*



### Omlet z warzywami "Ditaminowe bomba!"

#### składniki:

- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- płatki drożdżowe
- groszek namoczony w wodzie przez noc
- 4 jajka od "starych kur"
- łyżka oleju rzepakowego

#### Wykonanie:

Pokroić wszystkie warzywa, włożyć do miseczki.  
Umyć, obrać i pokroić w kostkę marchewkę, cebulę i czerwoną paprykę.  
Rozgrzać patelnię z łyżką oleju, podsmażyć na patelni cebulę, marchewkę, paprykę i groszek. W tym czasie wybić do miseczki jajka, roznieść je widelcem.  
Gdy warzywa na patelni zmiękną wlać do nich jajka, smażyć pod przykryciem około 5 minut.  
Przełożyć omlet na talerz, udekorować drożdżówkami, smacznego.



### **GUACAMOLE W NASZEJ ODSŁONIE :)**

bardzo proste , szybkie, zdrowe i pyszne

Składniki: avocado, pomidor, papryka, sok z limonki, czosnek, świeża kolendra

Opcjonalnie dla odważnych ostra papryczka :)

Przepis:

Avocado umyć, przekroić na pół, usunąć pestkę i wydrążyć miąższ. Rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki, pokrojonego w kostkę pomidora (obranego ze skórki) oraz paprykę. Podawać jako pasta do kanapek, solo lub jako dodatek do obiadu. Smacznego :)



### **PRZEPIS NA KANAPKĘ WIOSENNĄ**

Składniki:

Biały ser, jogurt, ciut soli, zielona cebulka, masło, chleb.

Ser "rozdeptać" widelcem z jogurtem i solą, posmarować tym kromkę, posypać posiekaną zieloną cebulką.

Smacznego :)



**„KANAPKI MISTRZÓW”** - szybkie, pożywne i dodające energii kanapeczki dla przedszkolaków.

*Składniki:*

Chleb kukurydziany - źródło błonnika, Wit A D i E. Ser biały półtłusty – źródło białka. Jogurt grecki – źródła białka i żywych kultur bakterii. Odrobina masełka – źródło tłuszczu. Szyńka drobiowa - źródło magnezu, Wit. B3, B6, potasu, białka i wapnia. Serek żółty w plastrach - źródło wit. A, B i D. Papryka czerwona - prawdziwa bomba witaminowa - źródło wit. C, A, E, B. Rzodkiewka - źródło witaminy C. Szczypiorek - źródło betakarotenu. Sałata lodowa – źródło żelaza, wit. C. Ogórki kanapkowe - źródło witaminy C i B2. Czarnuszka - źródło witamin A, E, F, B oraz związków mineralnych (cynk, wapń, żelazo, potas) + dodatkowo foremki do wykrawania ciastek

*Przygotowanie:*

Warzywa dokładnie płuczemy (paprykę, rzodkiewki, szczypiorek, sałatę). Z chlebka, wędliny sera żółtego, wykrajamy kształty foremkami. Przygotowujemy pastę z serka białego i odrobiny jogurtu greckiego oraz dodajemy do niej pokrojony szczypiorek, rzodkiewkę i czarnuszkę. Część kanapczek smarujemy masełkiem a część pastą. Na kanapeczki z masełkiem nakładamy wędlinkę i serek w takich samych kształtach jak wykrojony foremką chlebek. Kanapeczki dekorujemy pozostałymi warzywami (pokrojoną papryką, ogórkiem, szczypiorkiem, rzodkiewką) oraz posypujemy czarnuszką.





### **BIEDRONKOWE KANAPKI**

Składniki: 2 pomidorki koktajlowe, 6 oliwek czarnych, 3 kromki chleba, ogórek zielony, sałata, masło, sól, pieprz do smaku, plasterki sera i plasterki wędliny

Przepis:

Posmaruj kanapki masłem. Nałóż sałatę na kanapkę. Rozłóż po pół plasterka sera, wędliny i ogórka na chleb. Przekrój pomidory i oliwki na pół. Odłóż 3 połówki oliwek a pozostałe pokrój w małe ćwiarteczki. Zrób po 6 dziurek w przekrojonych pomidorkach od strony skórek. Do każdej naciętej dziurki włóż ćwiarteczkę oliwki. Ułóż na kanapce pomidorka i połówkę oliwki konstruując z nich biedronkę. Kanapeczka gotowa. Smacznego :)