

VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104
IM. MAŁEGO KSIĘCIA



„MECZYK: OŚMIORNICE KONTRA JEŻE”

Przepis jest prosty:

Jajka, dobrej jakości parówki, majonez lub jogurt grecki, szczypiorek, kilka sztuk czarnych oliwek, mały kawałek czerwonej papryki lub innego czerwonego warzywa (marchewka, rzodkiewka itp), kilka różyczek ugotowanych brokułów do dekoracji, sałata do dekoracji (np. roszponka), przyprawy.

Jajka gotujemy na twardo, obieramy, kroimy wzdłuż na pół i wyjmujemy żółtka. Żółtka mieszamy z majonezem lub jogurtem greckim. Tak przygotowaną pastę nakładamy do białek. Wbijamy szczypiorek, z oliwek robimy oczka, z papryki noski.

Parówki przed ugotowaniem nacinamy do 4/5 długości, tak by powstały cztery "nóżki" ośmiornicy. Można spróbować pociąć na osiem, ale parówki są za cienkie. Gotujemy parówki, wtedy nóżki się wywijają. Z małych ziarenek pieprzu lub goździków robimy oczka (oczka i tak są niejadalne, raczej do wyrzucenia).

Tak przygotowane zwierzątka układamy w dowolny sposób na talerzu - mogą grać meczek w siatkówkę, albo w piłkę nożną (kulka mozarelli), mogą się ścigać na torze z sałatą.

Przybieramy brokułami, które stawiamy jak "drzewka".



PASTA JAJECZNA Z FETA

Składniki:

3 jaja wiejskie ugotowane na twardo
100 g. sera feta
łyżka śmietany
Odrobina pieprzu
Świeże zioła (u nas koperek i bazylija z balkonu)

Sposób wykonania:

Jajka obieramy i kroimy w kostkę. Ser feta kroimy w kostkę.
Zioła szatkujemy.
Wszystkie składniki przekładamy do miski i mieszamy widelcem, lekko rozgniatając.
Dekorujemy. Smacznego!



OMLET „BOMBA ZDROWIA” PEŁEN ZDROWIA I WITAMIN .

Zawiera wszystko co potrzeba na rozpoczęcie dnia. Zdrowe węglowodany ,naturalne cukry, białko, zdrowe tłuszcze.

Pożywnie dla brzucha i mózgu.

Skład : 2jajka, 1banan, 3duże łyżki płatków owsianych górskich, 1 mała łyżeczka siemienia lnianego, można dodać 1 małą łyżeczkę budyniu waniliowego bez cukru (proszek)

Wszystko blendujemy razem .

Patelnię teflonową nacieramy odrobiną oleju, my nacieramy wylewamy 1 łyżeczkę oleju na patelnię i rozsmarowujemy silikonowym pędzelkiem.

Wylewamy na rozgrzaną patelnię i pod przykryciem smażymy na małym ogniu, jak się zetnie obracamy.

Gotowego omlęta przekładamy na talerz i podajemy z jogurtem naturalnym, na to gruszka ,kiwi ,mieszanka orzechów (nerkowce, włoskie, laskowe) 3 pokrojone suszone śliwki oraz 3suszone morele.

Smacznego ☺



SZPINAKOWY DINOZAUER:

Składniki: 120 ml mleka, 120 ml wody, 80 g świeżego szpinaku, 130g mąki pszennej, 2 jajka, 1 łyżka roztopionego masła, pół łyżeczki cukru waniliowego (niekoniecznie)

Wykonanie:

Umyty szpinak zmiksować wraz z wodą i mlekiem, np w blenderze kielichowym do uzyskania intensywnie zielonego, gładkiego płynu. Dodać pozostałe składniki i wymieszać do otrzymania naleśnikowego ciasta. Odstawić ciasto na ok 15-20min. Smażyć naleśniki na posmarowanej cienką warstwą oleju patelni. Połączyć z dodatkami wg smaków i ochoty, przykładowo: z serkiem i dżemem/musem truskawkowym, warzywami, lub jako placuszki polane syropem klonowym w towarzystwie owoców. Smacznego!



„SZYBKIE RACUCHY Z JABŁKAMI,,

Przepis dla dziecka z niedoborem wagi – takie dzieci również są wśród nas :)

2 jabłka, 220 ml mleka, 1 jajko, 150g mąki, 1 łyżka cukru waniliowego, 1 łyżeczka cukru
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Mąkę przesiać, wymieszać z cukrem waniliowym, cukrem i sodą, oczyszczoną.

Dodać mleko, jajka i wymieszać. Jabłka obrać. Pokroić na ćwiartki, potem wzdłuż na pół i jeszcze raz na pół.

Włożyć do ciasta i delikatnie wymieszać. Na patelni rozgrzać masło klarowane (lub inny tłuszcz roślinny).

Wykładać po łyżce ciasta i 3 plasterki jabłka. Smażyć po 1,5 min. z każdej strony. Podawać z cukrem pudrem lub dżemem. My wykorzystaliśmy dżem z czarnej porzeczki domowej roboty :)

Racuchy są kaloryczne, ale dostarczają dużo energii. Idealne dla dziecka, które ma niedowagę. Błonnik zawarty w jabłku wspomaga pracę jelit co wpływa na odporność :) Przyrządza się je dosłownie w parę minut.

Do ciasta można dodać płatki owsiane albo zmielone migdały. A cukier zastąpić ksylitolem.



SMACZNE PLACUSZKI WOJTUSIA

Składniki:

250 gram jogurtu naturalnego
 3 jajka
 1 i 1/3 szklanki mąki orkiszowej białej (można użyć mąkę pszenną białą)
 1/3 szklanki ekspandowanego amarantusa
 1/4 łyżeczki cynamonu
 szczypta soli
 łyżka cukru brązowego
 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 0.5 łyżeczki sody oczyszczonej
 3 łyżki roztopionego masła lub oleju
 ulubione owoce (u mnie jabłko i gruszka)
 syrop klonowy/miód do podania
 owoce do dekoracji i do zjedzenia :-)

Przygotowanie:

1. Jogurty mieszamy z jajkami.
2. Dodajemy mąkę, cynamon, sól, cukier, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, rozpuszczone masło i amarantus. Wszystko mieszamy.
3. Na koniec dodajemy pokrojone ulubione owoce i mieszamy.
4. Smażymy małe placuszki na suchej patelni.
5. Podajemy z syropem klonowym lub miodem. Dekorujemy owocami.





CZARNY RYŻ Z OWOCAMI

- ugotować czarny ryż,
- pokroić owoce (truskawki/kiwi/banany - według uznania),
- dodać naturalny jogurt z mleka koziego.
- Owoce posypać kruszonymi migdałami.
- Całość posypać ziarnami (chia/czarnuszka - według uznania).

Smacznego!!!



BUDYŃ JAGLANY (1 porcja)

200 ml mleka, 13g kaszy jaglanej, 5 ml syropu klonowego, 60g malin/borówek lub innych owoców
Kaszę jaglaną zmielić w młynku. Do rondelka wlać mleko, dodać kaszę jaglaną i syrop klonowy. Zagotować budyń cały czas mieszając, żeby był gładki i nie przypalił się. Owoce zblendować lub pokroić. Przełożyć budyń do miseczki i ozdobić owocami. Smacznego!



KOKTAJL BANANOWY Z PLACUSZKAMI OWSIANYMI

Koktajl bananowy:

Składniki: 2-3 banany, 5-7 suszonych daktyli bez pestek, 1 litr kefiru.
Wszystkie składniki umieścić w pojemniku i zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.

Placuszki owsiane:

- Składniki: 3 jajka, ok. 2 dojrzałe banany, trochę ponad ½ szklanki płatków owsianych, odrobina masła do posmarowania patelni
1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować, aż do uzyskania gładkiej masy. Odstawić na ok. 5-10 min., po czym zblendować jeszcze chwilę.
 2. Smażyć na dość dobrze rozgrzanej patelni posmarowanej masłem po kilka minut z każdej stron. Placki odwrócić, gdy na powierzchni pojawią się bąbelki, ale ciasto nie będzie jeszcze ścięte.
 3. Podawać z dowolnymi dodatkami i koktajlem



OWSIANKA Z OWOCAMI JAGODOWYMI

Przepis na 2 porcje

Składniki: 10 łyżek stołowych płatków owsianych, 500 ml mleka (ew. produktu bezmlecznego — np. napoju ryżowo-kokosowego Vemondo), 6 suszonych daktyli, 1 banan, 100 ml owoców jagodowych świeżych lub mrożonych (np. mieszanka truskawki, maliny, czarna porzeczka), cynamon

Wykonanie

Daktyle zalać niewielką ilością gorącej wody, dodać banana i zblendować. Płatki owsiane zalać mlekiem i zagotować. Dodać zblendowane daktyle i banana, zmniejszyć ogień i gotować do momentu, kiedy płatki będą miękkie. Doprawić cynamonem do smaku.

Podawać z owocami. Jeśli używamy owoców mrożonych, przed podaniem podgrzać je w garnku lub na patelni.

Informacje dodatkowe

Składniki wspomagające odporność: płatki owsiane, cynamon, owoce jagodowe.

Zamiast zwykłego cukru, który sprzyja rozwojowi infekcji, do osłodzenia owsianki używamy daktyli i banana.