



**SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104 IM. MAŁEGO KSIĘCIA**



**VII PRZEGLĄD KULINARNY  
„PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – GOTUJMY RAZEM –  
PYSZNA PASTA”**

„Gotujmy razem – pyszna pasta”.

## Pasta z avocado



### Składniki:

dojrzałe avocado  
łyżka cytryny  
1 mały ząbek czosnku  
sól do smaku

### Przygotowanie:

Avocado należy umyć.  
Z pomocą osoby dorosłej przekrawamy na pół i usuwamy pestkę. Łyżeczką wyciągamy miąższ i przekładamy do miseczki. Widelcem rozgniatamy na pastę. Dodajemy

wyciśnięty sok z cytryny, sól i czosnek przeciśnięty przez praskę (tu także z pomocą osoby dorosłej). Całość mieszamy. Smarujemy kromkę pastą.

### Propozycja podania:

Z usmażonym jajkiem bądź z kawałkami pomidorów 🍅





## PASTA Z AWOKADO i JAJEK

### SKŁADNIKI:

- DOJRZAŁE AWOKADO
- 2 UGOTOWANE NA TWARDO JAJKA
- 1/2 NATĘJ PAPRYKI CZERWONEJ
- POSIEKANY SZCZYPIREK
- 1 ZĄBEK CZOSNKU
- SOK Z CYTRYNY
- SÓL I PIEPRZ DO SMAKU

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. AWOKADO OBIERAMY, DZIEMIemy NA PÓŁ I POZBYWAMY SIĘ PESTKI. NATĘJ TYZECZKĄ WYDRĄŻAMY MIĘSZ I PRZEKŁADAMY DO MISECZKI, GDZIE NASTĘPNIĘ ROZGNIATAMY WIDELCEM.
2. DODAJEMY KIŁKA KROPEL Z SOKU Z CYTRYNY, ABY AWOKADO NIE ŚCIEMNIAŁO.
3. UGOTOWANE JAJKA, PAPRYKĘ ORAZ SZCZYPIREK SIĘKAMY DROBNO. DODAJEMY DO AWOKADO.
4. DODAJEMY ROZGNIĘCIONY PRZEZ PRASKĘ CZOSNEK.
5. DOPRAWIAMY DO SMAKU SOLĄ I PIEPRZEM.

SMACZNEGO





**Pasta z serka półtłustego,** do serka dodajemy pokrojoną w kostkę cebulkę białą , następnie kroimy drobniutko szczypiorek, mieszamy wszystko razem dużą łyżką na koniec dodajemy przyprawy , sól, pieprz oraz czerwoną paprykę słodką i wszystko jeszcze raz mieszamy i gotowe, życzę smacznego.



## Przepis na pastę jajeczną

### Składniki:

- jajka(10szt)
- majonez
- cebula
- musztarda
- sól i pieprz



### Sposób przygotowania.

1. Gotujemy jajka na twardo i ostudzamy w zimnej wodzie.
2. Jajka obieramy ze skorupki i trzemy na tarce na dużych oczkach.
3. Obieramy cebulę, która trzemy na tarce lub kroimy w drobną kostkę..
4. Gdy zetrzemy jajka i cebulę dodajemy do tego sól, pieprz, 1 łyżeczkę musztardy i 3 łyżki stołowe majonezu.
5. Dokładnie mieszamy . Gdy wymieszany możemy odłożyć na jakieś 20 min do lodówki lub od razu nałożyć na kanapkę i zjeść z dodatkiem pietruszki albo szczypiorkiem.
6. Życzymy smacznego .





## Pasta do chleba AWOKADO Z JAJKIEM I ZIOŁAMI

### Składniki:

- 2 jajka na twardo
- 1 dojrzałe awokado
- 100g serka twarogowego
- garść sałaty roszpunki
- ok. pół szklanki orzechów włoskich
- ok. pół szklanki posiekanych ziół (natka pietruszki, koperek, bazyli, szczypiorek)
- pieprz i sól



### Przygotowanie:

Wydrążyć awokado i zblendować je z jajkami na twardo, dodać twarożek a następnie sałatę. Kiedy sałata jest dobrze rozblendowana dodać rozdrobnione wcześniej orzechy i posiekane zioła. Na koniec doprawić pieprzem i solą.

### Porada:

Jeśli nie zjemy od razu całej pasty, należy przykryć ją folią spożywczą (tak aby przylegała bezpośrednio do pasty). Dzięki temu awokado nie będzie się utleniało i nie będzie czernieć.





## Pasta jajeczna z awokado

### Składniki:

3 jajka ugotowane na twardo  
mały ząbek czosnku  
awokado  
pieprz/sól - wg smaku  
łyżeczka oliwy  
łyżeczka soku z cytryny

### Wykonanie:

Jajka pokroić w kosteczkę.  
Ząbek czosnku wycisnąć i wymieszać z oliwą.  
Awokado pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny.  
Składniki wymieszać



## PASTA WIKTORA

### Składniki:

- 4 jajka
- 2 łyżki majonezu
- Cebula dymka zielona
- Sól
- Pieprz



### Przygotowanie:

- Jajka blendujemy – prosimy mamę o zmixowanie
- Przekładamy pastę do naczynia
- Dodajemy majonez, odrobinę soli i pieprzu i pokrojoną wcześniej dymkę cebulkę

Gotową pastę smarujemy na kromeczki.

### Efekt końcowy:





## Przepis na pastę jajeczną

### Składniki:

5 jajek  
1 mały ziemniak  
1 plasterki cebuli  
1 łyżka majonezu  
szczyptę  
szczypta soli  
szczypta pieprzu

### Sposób przygotowania :

Gotujemy jajka na twardo oraz ziemniaka do miękkości . Po ugotowaniu jajka obieramy ze skorupki. Trzemy jajka na tarce na drobnych oczkach oraz ziemniaka. Dodajemy 1 plasterki cebuli pokrojony w kostkę , łyżkę majonezu, szczyptę soli i pieprzu oraz pokrojony drobno szczypiorek i wszystko mieszamy dokładnie. Na wierzch pastę posypujemy szczypiorkiem i możemy nią smarować już kanapki.

SMACZNEGO 😊



## Pasta jajecna ze szczypiorkiem.

### Składniki:

- 5 jajek
- pęczek szczypiorku
- 3 łyżki majonezu
- sól, pieprz



### Wykonanie:

Jajka gotujemy na twardo, obieramy i drobno kroimy (możemy roznieść widelcem).  
Szczypiorek kroimy i razem z jajkiem przekładamy do miski. Dodajemy majonez i mieszamy wszystko razem. Doprawiamy solą i pieprzem, można podawać z różnymi warzywami np. rzodkiewka, pomidor.

Żyjemy smacznie!





Bardzo łatwa pasta z czerwonej fasoli

Składniki:

puszka czerwonej fasoli

4 łyżki oliwy

łyżeczka słodkiej papryki

szczypta ostrej papryki

szczypta suszonego oregano (lub  
innych przypraw)

szczypta soli

szczypta pieprzu

Opcjonalnie można dodać  
szczypiorek lub małą cebulkę

Wykonanie:

Fasolę odsączyć. Włożyć wszystkie  
składniki do blendera i zmiksować. W  
razie braku miksera można ugnieść  
fasolę widelcem.





## Pasta z makreli i sera białego



### **Składniki:**

- 20 dag sera białego półtłustego
- puszka makreli w sosie pomidorowym
- szczypta pieprzu
- szczypta soli

### **Wykonanie:**

**Wszystkie składniki dokładnie razem mieszamy.**

**Smarujemy świeża buleczkę, dodajemy ogorka i posypujemy szczypiorkiem.**

**Smacznego!!**





## Twarożek Szczypiorkowo - rzodkiewkowy

### Składniki

- twaróg (ser biały) 30 dag
- mały jogurt naturalny
- pęczek szczypiorku
- pęczek rzodkiewki
- sól, pieprz do smaku



### Wykonanie:

Twaróg przekładamy do miski. Szczypiorek i rzodkiewkę drobno kroimy i dodajemy do sera razem z jogurtem. Wszystko razem mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy na chlebie, bułce a nawet krakersie.

Życzymy smacznego  
Karol i mama Aneta.



## PASTA WARZYWNA

Składniki:

- ✓ 2 czerwone papryki
- ✓ 2 średniej wielkości marchewki
- ✓ 3 ząbki czosnku (2 łupinach)
- ✓ 1/3 pęczka natki pietruszki
- ✓ 4 łyżki oleju
- ✓ Przyprawy: sól, pieprz, kmin rzymski

Wykonanie:

Marchewki umyć, obrać i pokroić w kostkę o boku ok. 1 cm. Pokrojoną marchewkę przełożyć do miski, dodać 3 łyżki oleju, wymieszać. Papryki umyć, pokroić w strąki usuwając gniazda nasienne. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, na blasze ułożyć równą warstwę marchewki (razem z olejem), strąki papryki i ząbki czosnku (w łupinach).

Blachę z warzywami wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni (grzanie góra i dół) i piec 30 minut. Upieczone warzywa wyjąć z piekarnika. Z papryki zdjąć skórkę. Do miski przełożyć: upieczoną paprykę, marchewkę, wyjęty z łupinek, upieczony czosnek, natkę pietruszki, 1 łyżkę oleju, 1/3 łyżeczki kminu rzymskiego, po ¼ łyżeczki soli i pieprzu i zblendować na jednolitą masę.

Pastę podawać z pieczywem.

SMACZNEGO





## Pasta z łososiem i brokułami w kremowym sosie

Porcja dla 4 osób:

Sos:

250 g świeżego łososa (filet),  
2 łyżki sosu sojowego,  
olej (łyżka do smażenia łososa)  
1 nieduży brokuł (ok 400g),  
2 ząbki czosnku,  
150 g serka śmietankowego/ziołowego (Bieluch/Almette)  
50 ml śmietanki 30%,  
sól, przyprawy wg upodobań,  
+ makaron z pszenicy durum 200g

Filet z łososa włożyć do miski i nasmarować sosem sojowym. Odstawić na godzinę. Brokuł podzielić na małe różyczki i obgotować w osolonej wodzie, odcedzić i odstawić. Łososa usmażyć, zdjęć z patelni. Na rozgrzanej patelni na której smażył się łosoś (nie myć) wycisnąć dwa ząbki czosnku, delikatnie podsmażyć, dodać serek oraz śmietankę – wymieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Łososa pokroić na mniejsze kawałki. Dodać razem z różyczkami ugotowanego brokuła do sosu śmietanowego. Delikatnie wymieszać i gotowe – można doprawić ulubionymi przyprawami.

Podawać z makaronem durum ugotowanym









## PASTA WIOSENNA

### Składniki:

- serek kanapkowy - 1 opakowanie - serek Hochlland ze szczypiorkiem - 1 opakowanie - pasta z suszonymi pomidorami - 1 opakowanie - rzodkiewka - pomidorki koktajlowe - szczypiorek - jajka - 3 szt - cebula biała - 1/2 średniej

**do ubrania:** - pomidorki koktajlowe - ogórki - szczypiorek - feta

Krok 1

Do miski przekładamy wszystkie serki łącznie z pastą z suszonych pomidorów.

Krok 2

Dodajemy rzodkiewkę pokrojoną na cienkie plasterki, pomidorki koktajlowe pokrojone na 4 części oraz posiekany szczypiorek.

Wszystko to łączymy z serkami.

Krok 3

Wcześniej ugotowane na twardo jajka siekamy i łączymy z pastą, cebulę kroimy drobno i również dodajemy do pasty.

Krok 4

Wszystko razem doprawiamy solą ( trzeba uważać żeby nie dać dużo ponieważ na wierzchu będzie serek feta) i pieprzem do smaku.

Krok 5

Wykładamy na półmisek i dekorujemy pomidorkami, szczypiorkiem oraz posypujemy serkiem feta.

**SMACZNEGO !!!**





## Pasta jajeczna z makrelą .

1 mała obrana z ośmi  
4 jajka ugotowane na twardo  
2 łyżki: majonezu  
mała pietruszka  
mała cebulka

Makrelę obraną z ośmi i pokrojony z polnojsyui  
w kostkę jajkami , dodajemy majonez, polnojsyui i  
kostkę cebulę , polnojsyui małą pietruszkę i potrawę .  
Smacznego :)





## PASTA JAJECZNA

### PRZEPIS :

4 JAJKA NA TWARDO - zetrzeć na dużych oczkach tarki

4 ŁYŻKI SZCZYPIORKU (30g) - drobno posiekać

4-5 RZODKIEWKI - pokroić w kosteczkę

1/2 OGÓRKA SZKLARNIOWEGO (150g) - pokroić w kosteczkę

3 ŁYŻKI GĘSTEGO JOGURTU NATURALNEGO

SÓL I PIEPRZ - do smaku według uznania

Wszystkie składniki pokroić wymieszać a na koniec dołożyć jogurt wymieszać wszystko i już gotowa prosta zdrowa pasta jajeczna.

Życzymy smacznego.



HUAWEI P20  
LEICA DUAL CAMERA | AI



HUAWEI P20  
LEICA DUAL CAMERA | AI





### Pasta z awokado i kolendrą.

przepis:

3 ugotowane jajka

1 awokado

łyżkę soku z cytryny

pół ząbka czosnku

1 łyżkę oliwy z oliwek lub oleju

kokosowego

pieprz, sól do smaku

listki kolendry lub pietruszki

sposób przygotowania:

jajka i awokado skroiłam w kostkę i

trochę zblendowałam dodałam

resztę składników i wymieszałam,

doprawiam do smaku.





## PASTA KANAPKOWA Z PIECZONYCH WARZYW

PRZEPIS - Pasta z pieczonych warzyw: 1. Ulubione warzywa umyć i pokroić na mniejsze części - my wybraliśmy pomidory, żółtą paprykę, cukinię i czosnek. 2. Warzywa ułożyć w naczyniu żaroodpornym, doprawić solą, pieprzem, bazylią i skropić oliwą. Piec ok. 40 min w 180 stopniach 4. Wystudzone warzywa odsączyć na sitku lub przez gazę (sok można wypić) a potem zmiksować blenderem wraz z serem feta. 5. Podawać na kanapce, bułeczce lub z domowymi podptomykami. Smacznego!





### Jajeczną pasta do kanapek.

W jej skład wchodzi:

- jajka – 6 sztuk,
- ser żółty w kawałku,
- jogurt naturalny,
- zielona cebulka lub szczypiorek,
- natka pietruszki
- sól
- pieprz.

Ser żółty i jajka zetrzeć na tarce, dodać jogurt, pokrojoną zieloną cebulkę lub szczypiorek. Następnie dołożyć sól i pieprz do smaku. Wymieszać.

Nałożyć na kanapkę i posypać drobno pokrojoną natką pietruszki.

Smacznego!!!





## NALEŚNIKI ZIELONE Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM Z ZIOŁAMI ORAZ RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM

Składniki na ciasto naleśnikowe: wychodzi ok. 10 naleśników

85g liści szpinaku

125ml mleka

125ml wody (trozku może być wody gazowanej – dzięki temu będą puszyste naleśniki)

2 jajka

200g mąki pszennej tortowej (można użyć też mąki pełnoziarnistej)

Masło użyć do smażenia

Składniki do nadzienia:

3 serki śmietankowe np. my użyliśmy Almette, aby wyszło ok.450g

6 rzodkiewek

1 ogórek

Szczypiorek (pęczek, jeśli ktoś woli dużo proponujemy 2)

Sól, pieprz

Sos jogurtowy:

200g jogurtu naturalnego

łyżeczka musztardy

3 łyżki oleju

1 łyżka soku z cytryny

Liście bazylii, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1 – Umyte liście szpinaku miksujemy wraz z mlekiem, następnie do uzyskanego płynu dodajemy wodę z 2 łyżkami wody gazowanej, wymieszać. Następnie zmiksować jajka i delikatnie mieszać z mąką, wsypywaną stopniowo, aby naleśniki nie straciły puszystości.

2 – Na patelni dodajemy masło, następnie wlewamy chochelką ciasto naleśnikowe i smażymy z obydwu stron. Z uzyskanego płynu wychodzi około 10 naleśników.

3 – Ogórek wcześniej kroimy i prószyć solą, po chwili odciskamy uzyskaną wodę z ogórka. Rzodkiewki drobno kroimy, dodajemy pokrojony szczypiorek i odsączony ogórek. Następnie do miski dokładamy serek śmietankowy i dokładnie mieszamy. Uzyskane nadzienie możemy doprawić solą i pieprzem.

4 – Naleśniki smarujemy nadzieniem i rolujemy. Możemy je podawać na ciepło bądź zimno.

5 – Przygotowujemy sos do polania naleśników. Jogurt mieszamy energicznie z musztardą, olejem, sokiem z cytryny. Następnie dodajemy pokrojoną bazylię oraz sól z pieprzem.

Szymuś życzy smacznego 😊



PASTA

JAJECZNA



2021/04/26 09:13 PM



SKŁADNIKI

SUGOTOWANYCH JAJEK  
POLSKA MAJONEZU  
POLSKA ŚMIETANY KWAŚNET  
SZCZYPIOREK  
RZODKIEWKA  
OGÓREK ŚWIEŻY  
POMIDOR  
PIECZYWO  
Sól  
Kwaszyna



PRZYGOTOWANIE

JAJKA UMCIUGOTOWAĆ NA TYWARD  
ZATRZEĆ NA DROBNEJ TARCIE  
DODAĆ MAJONEZ, ŚMIETANĘ, WYMIESZAĆ  
DODAĆ SOL I PIETRZ, SZCZYPIOREK  
PASTĘ PODAĆ S BUKECZKĄ  
UMIAC KRÓLU JEKĄ KATAI POMIDOR  
OGÓREK



2021/04/26 09:14 PM

SMACZNEGO



## Pasta jajeczna

4 jajka ugotowane na twardo  
2 łyżki jogurtu naturalnego  
1 łyżeczka musztardy stołowej  
Garść świeżej rzeżuchy  
Szczypta soli

### Przygotowanie:

Ugotowane jajka obrać ze skorupki. Jajka pokroić w krawalnicy do jajek (na plasterki). Następnie jajka przecisnąć przez krawalnicę do warzyw. Pokrojone jajka wymieszać w miseczce z jogurtem naturalnym, musztardą, solą i pieprzem. Gotową pastę jajeczną posypać świeżą rzeżuchą. Pastę jajeczną posmarować kromki chleba.





## Barszcz ukraiński z fasolą:

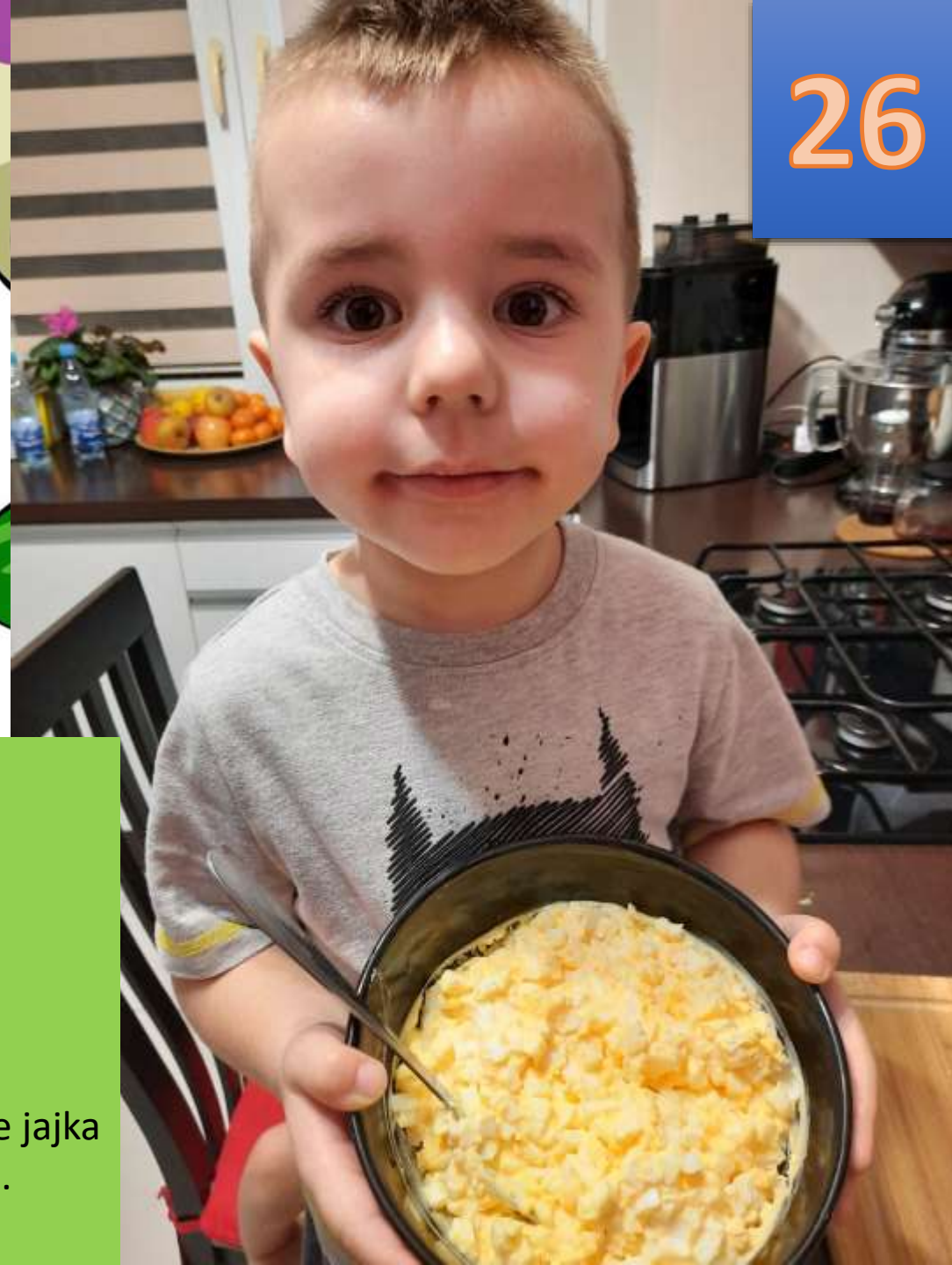
Produkty: Fasola drobna 100g; 2 średnie buraki czerwone; 2 marchewki 2 pietruszki  
1/2 selera; 1/3 łyżeczki kwasku cytrynowego; sól, pieprz, ja dodaję także 1 piramidkę przyprawy do  
rosołu z lidla, opcjonalnie można zabielić śmietaną

### Wykonanie:

Fasolę namaczamy kilka godzin wcześniej i nastawiamy do gotowania, w międzyczasie kroimy  
warzywa w kostkę i dodajemy do gotującej się fasoli, dodajemy kwasek żeby barszcz nie stracił  
koloru, przyprawy i gotujemy do miękkości warzyw (około 1,5h). Gotowe  
Podajemy solo lub ze śmietaną.







### **Pasta jajeczna**

4 jajka ugotowane na twardo

2 łyżki jogurtu naturalnego wysokobiałkowego

1 łyżeczka musztardy miodowej

Szczypta soli

#### **Przygotowanie:**

Ugotowane jajka obrać ze skorupki. Jajka pokroić w krawalnicę do jajek (na plasterki). Następnie jajka przecisnąć przez krawalnicę do warzyw. Pokrojone jajka wymieszać w miseczce z jogurtem naturalnym, musztardą, solą i pieprzem.

Pastę jajeczną posmarować kromki chleba.





**Pasta jajeczna**  
**ANI SKŁADNIKI:** 5 JAJEK  
 UGOTOWANYCH NA TWARDO  
 1 TWAROŻEK WIEJSKI  
 SÓL i PIEPRZ DO SMAKU  
 SZCZYPIOREK  
**WYKONANIE:**  
 1. OBRAC JAJKA  
 2. WŁOŻYĆ DO MISKI WSZYSTKIE  
 KROJĄC OPRÓCZ SZCZYPIORUKU.  
 WYMIESZAC ZA POMOCĄ  
 BLENDERA <sup>4p</sup> POSYPAĆ SZCZYPIORUKIEM  
 IDEALNE DO KANAPEK DLA CAŁEJ RODZINY  
**SMACZNEGO**  
 ANIA. STANIEWSKA. P. 46





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



## VII Przegląd Kulinarny 2021

lp	Przedszkole	Imię i nazwisko uczestnika/dziecka
1	P109	Oskar Śnieżek „Pasta z awocado”
2	P109	Lena Ręczek „Pasta z Awokado i jajek”
3	P109	Lena Fodymska „Pasta z serka półtłustego”
4	P109	Julia Kowalska „Przepis na pastę jajeczną”
5	P109	Alicja Bednarczyk ‘Avocado z jajkiem i ziołami”
6	P104	Zosia Idęć „Pasta jajeczna z avocado”
7	P104	Wiktor Chynał „Pasta Wiktora- jajeczna”
8	P104	Sebastian Kupaj ‘Pasta jejczna”
9	P104	Milena Jamróg „Pasta jajeczna”
10	P104	Ludwik idęć „Pasta z czerwonej fasoli”
11	P104	Krystian Kaczor „Pasta z makreli i sera białego”
12	P104	Karol Jamróg „Twarożek szczypiorkowo rzodkiewkowy
13	P104	Julia Koryczan „Pasta warzywna”
14	P104	Helena Wójciak „Pasta z łososiem i brokułami w kremowym sosie
15	P104	Helena Drabik „Pasta marchewkowa Heli”
16	P104	Alicja Kozińska „Pasta wiosenna”
17	P100	Stefan Puławski „Pasta jajeczna z makrelą”
18	P99	Marika Tabor „Pasta jajeczna”
19	P99	Irenka Frej „Pasta z awokado i kolendrą”
20	P99	Gerard Biegański „Pasta kanapkowa z pieczonych warzyw
21	P88	Mateusz Porębski „Jajeczna pasta do kanapek”
22	P46	Szymon Szadkowski „Naleśniki zielone”
23	P46	Piotr Paterek „Pasta jajeczna”
24	P46	Karol Zych „Pasta jajeczna”
25	P46	Klaudia Bogacz „Barszcz ukraiński z fasolą”
26	P46	Artur Zych „Pasta jajeczna”
27	P46	Ania Staniewska „Pasta jajeczna”