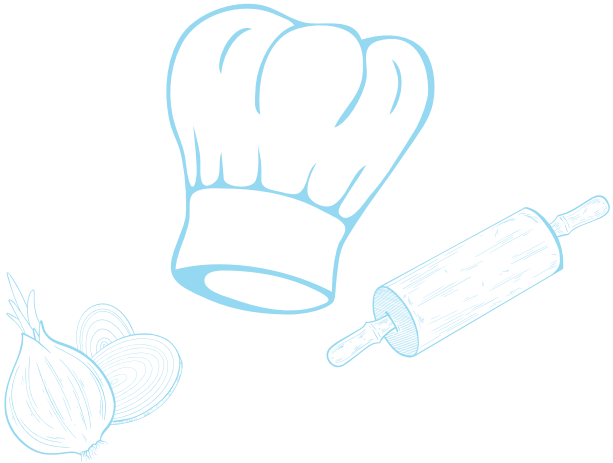


17 zdrowych i łatwych przepisów

Gotowanie dla opornych

Ola Rowińska i Maja Mroczek

FLORYNA

Książkę tę dedykujemy

Najlepszemu Wychowawcy Panu
Piotrowi Kapuścińskiemu

W podziękowaniu za lata cierpliwości do nas, zachęcanie do nauki i pomocną dłoń w trudnych sytuacjach. Wiemy, że czas spędzony z nami nie zawsze był łatwy, ale dziękujemy, że Pan był z nami.
Niech ta książka stanie się dla Pana inspiracją do dalszego gotowania.

Sponsorem projektu byli nasi kochani rodzice, dziękujemy im za pomoc w przygotowaniu tej książki.

ABC GOTOWANIA

Regulamin

1.Przed gotowaniem umyj ręce
2. Włóż fartuch, żeby nie pobrudzić ubrania
3. Kiedy będziesz zabierać się do działań w kuchni, najpierw zapytaj o pozwolenie rodziców
4. Przed rozpoczęciem gotowania przygotuj wszystkie potrzebne składniki i naczynia kuchenne
5. Zachowaj ostrożność podczas krojenia produktów
6. Nie zapomnij nałożyć rękawic kuchennych, kiedy musisz podnieść lub przenieść gorące naczynie
7. Gdy będziesz otwierać gorący piekarnik, zachowaj ostrożność i nie wsadzaj nosa do piekarnika
8. Piekarnik oraz gaz włączaj i wyłączaj w obecności osoby dorosłej
9. Wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne po ukończeniu pracy
10. Po gotowaniu zmyj naczynia i posprzątaj po sobie kuchnię

PRZYBORY KUCHENNE

deska, talerz, szklanka, obieraczka, wyciskacz do pomarańczy, dzbanek, patyczki do szaszłyków, pucharek, miska, piekarnik, stolnica, blender, łyżka, patelnia, praska do wyciskania czosnku

ABC GOTOWANIA

OZNACZENIA

łatwe

średnie

trudne

czas przygotowania

poproś o pomoc rodzica

Spis treści

Zdrowe słodkości Str. 6
1. Pieczone jabłko z cynamonem Str. 7
2. Mus z mango Str. 9
3. Sorbet truskawkowy Str. 11
4. Owocowe szaszłyki Str. 13
5. Mus truskawkowo-bananowo-melonowy Str. 15
6. Deser z płatkami owsianymi Str. 17
7. Sałatka owocowa Str. 19
8. Płatki kukurydziane z jogurtem i owocami Str. 21

Zdrowe przekąski Str. 23
9. Sos salsa Str. 24
10. Twarożek ze szczypiorkiem Str. 26
11. Vege burger Str. 28
12. Sałatka Str. 30
13. Sos czosnkowy Str. 32
14. Pizza Str. 34
15. Mini kanapeczki Str. 37

Napoje Str. 39
16. Lemoniada Str. 40
17. Sok pomarańczowy Str. 42

Zdrowe słodkości

Pieczone jabłko z cynamonem

Przygotuj

talerz

nóż

piekarnik

Składniki

duże jabłko

łyżka cynamonu

szczypta cukru

średnie

5 minut+pieczenie

Poproś o pomoc rodzica

Wydrąż otwór w jabłku.

Wstaw do pieczenia na 40 minut

Do środka dodaj
cynamon i cukier.

SMACZNEGO!

Mus z mango

Przygotuj

obieraczkę lub nóż

mikser

pucharek

Składniki

mango

jogurt

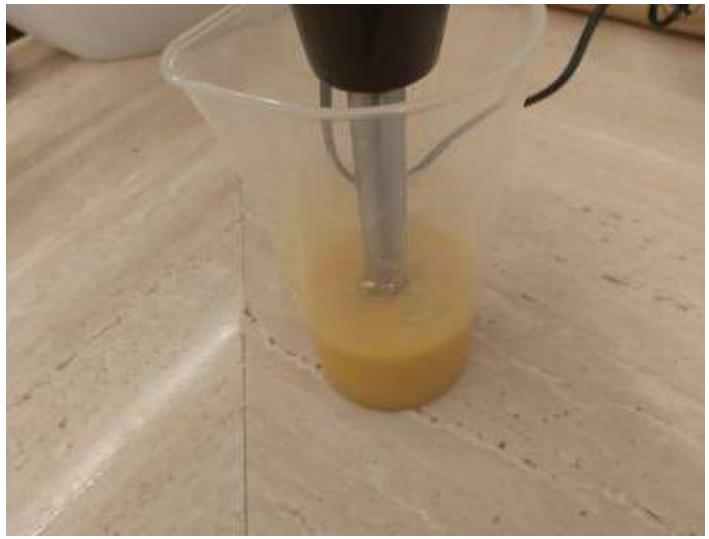
garść płatków owsianych

łatwe

10 minut

Poproś o pomoc rodzica

Obierz mango.



Zmiksuj mango. Gotowy mus nalej wraz z jogurtem do pucharka.

Pokrój mango na kawałki. Nalej jogurt do szklanki.

SMACZNEGO!

Sorbet truskawkowy

Przygotuj

mikser

pucharek

Składniki

mrożone truskawki

listek mięty

łatwe

7 minut

Wyjmij mrożone truskawki i wsyp do miksera.

Zmiksuj na papkę i nałóż do pucharka.

SMACZNEGO!

Szaszłyki owocowe

Przygotuj

nóż
patyczki do szaszłyków
deska do krojenia
talerz

Składniki

melon
banan
winogrono
jabłko
śliwki
i inne owoce

★★ średnie

20 minut

Pokrój owoce na małe kawałki.

Kawałki owoców wbij na patyk.

SMACZNEGO!

Mus truskowo-bananowo-melonowy

Przygotuj

mikser
deska do krojenia
nóż
pucharek

Składniki

melon
truskawki
banan

łatwe

10 minut

poproś o pomoc rodzica

Wyjmij potrzebne owoce.

Obierz i pokrój owoce
na małe kawałki.

Pokrojone owoce zmiksuj na papkę.

SMACZNEGO!

Deser z płatkami owsianymi

Przygotuj

pucharek

łyżka

Składniki

płatki owsiane

jogurt

konfitura

łatwe

10 minut

Przygotuj potrzebne składniki.

SMACZNEGO!

Do pucharka wlej/wsyp warstwami jogurt, płatki owsiane, konfiturę, jogurt, płatki owsiane.

Sałatka owocowa

Przygotuj

miskę
deskę
nóż

Składniki

winogrona
śliwka
gruszka
jabłko
melon

łatwe

5 minut

Pokrój owoce na małe kawałki.

Pokrojone owoce włóż do miski.

SMACZNEGO!

Jedzenie z resztek

Przygotuj

łyżka
talerz

Składniki

płatki
kukurydziane
jogurt
leśne owoce
mieszanka studencka

łatwe

10 minut

Przygotuj składniki i nałóż
je warstwami na talerz.

SMACZNEGO!

Zdrowe przekąski

Sos salsa

Przygotuj

miska
blender
deska
nóż

Składniki

4 pomidory
szczypiorek
papryka
sól
pieprz
oliwa z oliwek
natka z pietruszki

trudne

25 minut

poproś o pomoc dorosłego

Wyparz pomidory i obierz ze skórki.
Następnie pokrój wszystkie warzywa.

Pokrojone warzywa włóż do blendera,
wymieszaj i dodaj przyprawy.

Wszystko zblenduj i włóż do miski.

SMACZNEGO!

Twarożek ze szczypiorkiem

Przygotuj

miska

Składniki

twaróg

szczypiorek

sól

pieprz

łatwe

5 minut

Pokrój szczypiorek na małe kawałki. Następnie podziabdziaj twaróg na papkę, dodaj szczypiorku i pomieszaj.

SMACZNEGO!

Vege burger

Przygotuj

deska
nóż
talerz
patelnia
miska
szklanka

Składniki

bułka
2 plastry sera
liść sałaty
2 plastry pomidora
2 plastry cebuli
mieszanka vege mięsa
szlanka wody

★ ★ ★ trudne

25 minut

poproś o pomoc rodzica

Z mieszanki vege mięsa
dolewaj stopniowo wody i wyrób kotleciki.

Wyrobione kotleciki usmaż na patelni.

Przygotowane składniki pokrój i zrób z nich burgera,
dodaj mięsa.

SMACZNEGO!

Sałatka

Przygotuj

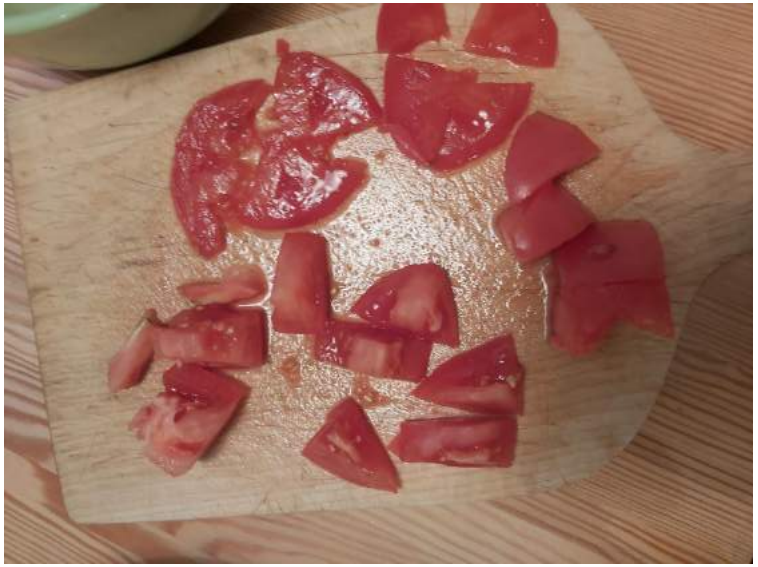
miska
łyżki
nóż
deska

Składniki

pomidor
papryka
ogórek
ser feta
sałata
oliwa z oliwek

łatwe

10 minut



Pokrój warzywa i ser feta na małe kawałki.

Następnie wrzuć wszystko do miski i wymieszaj.

Na końcu nalej trochę oliwy, wymieszaj.

SMACZNEGO!

Sos czosnkowy

Przygotuj

miska
praska do wyciskania czosnku
łyżka
miska

Składniki

czosnek
zioła
jogurt
cytryna
sól
pieprz

łatwe

10 minut

Do miski wlej jogurt. Następnie zmiel czosnek i dodaj go do jogurtu. Wsyp pieprz i sól oraz dla smaku wyciśnij trochę cytryny. Wszystko wymieszaj.

SMACZNEGO!

Pizza

Przygotuj

stolnica
piekarnik
miska
nóż
łyżka
wałek

Składniki

mąka
mleko
jajka
drożdze
sery
oliwa
sos pomidorowy
pomidorki koktajlowe
rukola
sól
pieprz

trudne

30min+pieczenie

poproś o pomoc dorosłego

Przygotuj potrzebne składniki,
wsyp/wlej je do miski.

Wymieszaj wszystko,
dodaj żółtko i mieszaj.

Mieszaj, dopóki
nie wyrobi się masa.

Wysyp mąkę na stolnicę i zacznij wałkować, dopóki
nie wyrobi się płaski placek.

Jak z ciasta zrobi się płaski placek, przygotuj wszystkie składniki.

Obsmaruj placek sosem pomidorowym i dodaj przyprawy. Posyp różnymi rodzajami sera.

Włóż do piekarnika i piecz przez 30 minut.
Na końcu dodaj pomidorki koktajlowe i rukolę.

SMACZNEGO!

Mini kanapeczki

Przygotuj

nóż
talerz
deska

Składniki

pomidorki
koktajlowe
ogórek
szynka
ser
papryka
kiełbasa
twarożek
rzodkiewka
chleb

łatwe

20 minut

Przygotuj chleb i pokrój go na małe kawałeczki. Chleb posmaruj masłem i połóż na niego ser, szynkę, twaróg lub kiełbasę.

Na kawałeczki połóż wybrane pokrojone warzywa.

Smacznego!

NAPOJE

Lemoniada

Przygotuj

dzbanek
szklanka

Składniki

wodę
listki mięty
cytrynę

łatwe

5 minut

Przygotuj cytrynę i wyciśnij ją. Do dzbanka nalej wody.
Wyciśnięty sok nalej do dzbanka.
Na końcu włóż miętę i wymieszaj.

Smacznego!

Sok z pomarańczy

Przygotuj

wyciskacz do pomarańczy
szklanka
nóż
deska

Składniki

pomarańcze

łatwe

10 minut

Obierz i pokrój pomarańcze. Następnie włóż do wyciskacza i miksuj.

Smacznego!