

# *KSIĄŻKA KUCHARSKA*

*zdrowe przepisy*

## SPIS POTRAW:

|  |    |
|--|----|
| Wstęp .....                                    | 1  |
| Koktajl jabłkowo szpinakowy .....              | 2  |
| Koktajl owocowy .....                          | 3  |
| Koktajl owocowy (wer. angielska).....          | 4  |
| Cocktail de fruits des bois.....               | 5  |
| Owsianka .....                                 | 6  |
| Sałatka jarzynowa .....                        | 7  |
| Sałatka z łososiem.....                        | 8  |
| Sałatka z tuńczykiem .....                     | 9  |
| Sałatka- Powiew Wiosny.....                    | 10 |
| Salade .....                                   | 11 |
| Kimchi .....                                   | 12 |
| Polędwiczki w sosie kurkowym .....             | 13 |
| Pomegranate chicken with almond couscous ..... | 14 |
| Francesinha.....                               | 15 |
| Hash browns .....                              | 16 |
| Thai noodles with peanut butter .....          | 17 |
| Chleb z ziarnami.....                          | 18 |
| Pizza (wer. angielska).....                    | 19 |
| Pizza (wer. francuska) .....                   | 20 |
| Cookies with nuts and maple syrup .....        | 21 |
| Biscuits aux noix et sirop d'érable .....      | 22 |
| Pączki z bananów .....                         | 23 |



Wstęp od autorów.

Niniejsza książka kucharska jest dziełem wspólnym uczniów i uczennic Szkoły Podstawowej nr.1 w Piastowie.

Autorzy prezentują swoje przepisy w trzech różnych językach: polskim, angielskim i francuskim. Książka ta zawiera przepisy na zdrowe potrawy. Uczniowie chcieli w ten sposób zwrócić uwagę, że zdrowe odżywianie jest niezbędne do harmonijnego rozwoju i funkcjonowania ludzkiego organizmu.

Dostarczanie odpowiedniej ilości składników pokarmowych, czyli witamin i minerałów ma ogromny wpływ na rozwój intelektualny i fizyczny dzieci w wieku szkolnym.

*Uczniowie Sp.1 w Piastowie*



## "Koktajl jabłkowo-szpinakowy!"

### Składniki.

- 2 średnie jabłka ze skórką (np: żółte i czerwone).
- 40g. świeżego szpinaku.
- 25g. orzechów włoskich (zmielonych).

### Wykonanie.

- Jabłka i szpinak wrzucamy do blendera. Dla konsystencji możemy dodać wody.

Smacznego 😊

Tomek  
Machnio

kl. VI d.

# PRZEPIS NA KOKTAJL OWOCOWY przygotowany przez Wojtka Galińskiego 5a

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 min

## **Składniki:**

- 20 dag truskawek
- 1/2 awokado
- 1 banan
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 150 ml mleka roślinnego (ryżowe, owsiane, migdałowe)
- 150 ml mleka



## **Przygotowanie:**

Truskawki umyj i odetnij szypułki (możesz też użyć mrożonych), obierz banana, wszystko wrzuć do blendera. Dodaj pół awokado, jogurt i dwa rodzaje mleka. Miksuj na najwyższych obrotach na gładki płyn. Przelej do szklanek. Najsmaczniejszy jest schłodzony. **SMACZNEGO!**

## RECIPE FOR FRUITSHAKE by Wojtek Galiński 5a

**PREPARATION TIME:** 5 min

### Ingredients:

- 20 dag strawberries
- 1/2 avocado
- 1 banana
- 3 tablespoons of plain yogurt
- 150 ml plant milk (rice, oatmeal, migdal)
- 150 ml milk



### Preparation:

Wash the strawberries peel the banana and put everything into a blender. Add avocado, yogurt and two milks. Mix at top speed. Put into the glasses. The most delicious is cold. Enjoy!



## COCKTAIL DE FRUITS DES BOIS préparée par Weronika Nachbin 8d

### Ingredients:

- 100 g de fruits des bois
- 100 g de yaourt naturel
- 1 cuillère de miel



### Étape 1

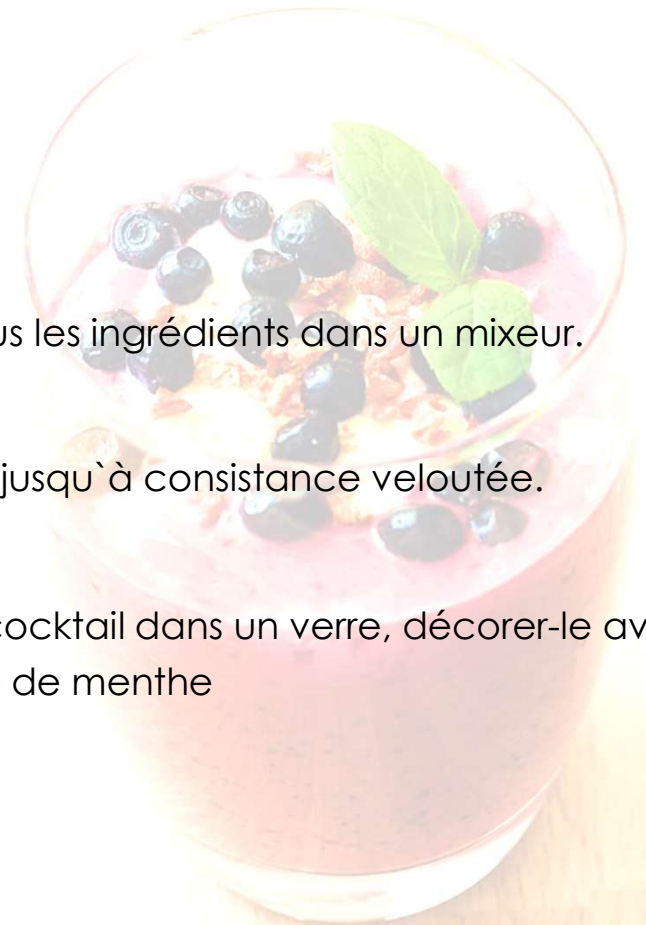
Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.

### Étape 2

Mélanger jusqu'à consistance veloutée.

### Étape 3

Verser le cocktail dans un verre, décorer-le avec une feuille de menthe



## PRZEPIS NA OWSIANKĘ przygotowany przez Oliwię Dziełak 6c

### Składniki:

- Płatki owsiane
- Daktyle
- Mleko
- Kakao
- Skórka pomarańczy
- Orzechy
- Owoce



### Przygotowanie:

Zmiksować płatki owsiane z daktylami i orzechami. Do garnka wlać mleko dodać kakao oraz skórkę pomarańczy. Gotować przez 5 minut.





## PRZEPIS NA SAŁATKĘ JARZYNOWĄ przygotowany przez Paulinę Szablowską-Chodynę 4a

### Składniki:

- 3 średnie ziemniaki – 350 g
- 4 duże lub więcej mniejszych marchewek – 450 g
- 2 cieńsze pietruszki – 200 g
- korzeń selera - kawałek wielkości jajka
- 4 duże ogórki kiszane – 200 g
- mała cebulka lub kawałek pora - 50 g
- 1 małe jabłko
- puszka groszku konserwowego – 400 g
- 4 średnie jajka
- 4 łyżki dobrego majonezu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- przyprawy: pół płaskiej łyżeczki soli, 1/4 płaskiej łyżeczki pieprzu



### Przygotowanie:

Składniki należy pokroić w kostkę, następnie dodać majonez i wszystko wymieszać oraz przyprawić do smaku.

## PRZEPIS NA SAŁETKĘ Z ŁOSOSIEM przygotowany przez Julię Kuc 4b

### Składniki:

- Wędzony łosoś
- Awokado
- Żółta papryka
- Ogórek zielony
- Oliwki
- Kapary
- Pestki słonecznika



### Sposób przygotowania sosu:

Trzeba wycisnąć sok z cytryny i przecedzić, dodać cukier i oliwę, mieszać szybko ok 2 minut.

### Sposób przygotowania sałatki:

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać.

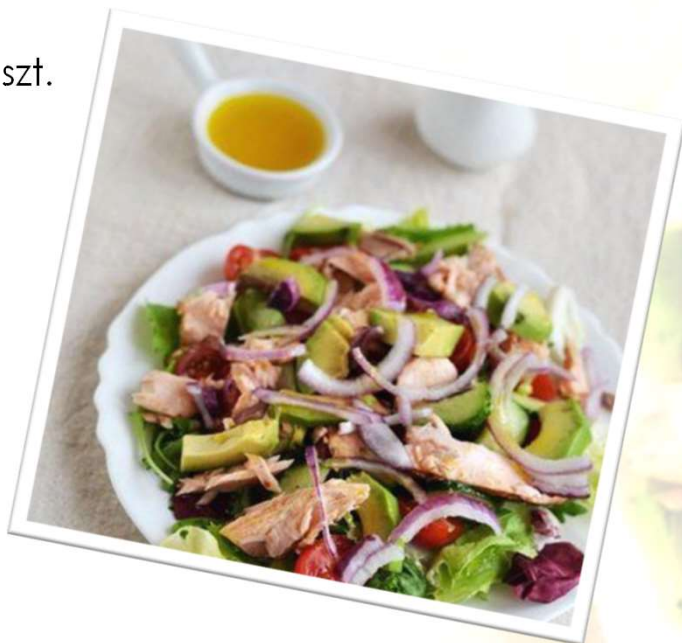
### Sos: Cytrynowe vinaigrette

- 1 cytryna,
- 2 - 3 łyżki cukru
- 3 łyżki oliwy z oliwek.

## PRZEPIS NA SAŁATKĘ Z ŁOSOSIEM przygotowany przez Szymona Safiańczuka 3a

### Składniki :

- filet z łososa 100 g
- sałata lodowa 1 główka
- czerwona cebula 1 szt.
- pomidory koktajlowe 10 szt.
- awokado 1 szt.
- oliwa z oliwek 6 łyżek
- ocet winny 2 łyżki
- sól, pieprz



### Przygotowanie:

Łososa umyć, osuszyć, posmarować oliwą posypać solą i pieprzem, usmażyć na patelni grillowej. Na talerzach ułożyć warstwę porwanej sałaty lodowej. Następnie układać plastry awokado, krążki czerwonej cebuli, połówki pomidorków koktajlowych i kawałki usmażonego łososa.

W kubku umieścić sól, pieprz, dodać ocet aby przyprawy się rozpuściły. Następnie stopniowo wlewać oliwę cały czas mieszając aż powstanie gładki sos winegret. Tak przygotowanym sosem polać sałatkę i podawać najlepiej z pieczywem czosnkowym.

**SMACZNEGO** 🍴

## PRZEPIS NA SAŁATKĘ- POWIEW WIOSNY przygotowany przez Martynę Kacpurę 3a

### Składniki:

- Sałata,
- Rzodkiewka
- Papryka słodka czerwona
- Świeży ogórek
- Bazylia
- Rukola
- Natka pietruszki
- Szczypiorek
- Oliwa z pestek winogron
- Prażone pestki z dyni, słonecznika i pinii
- Sól, pieprz



### Sposób przygotowania:

- Na początku kroimy rzodkiewkę w plastry i kostkę. Obieramy ogórka i również kroimy go w kostkę. Paprykę podobnie.
- Ścieramy na drobnej tarce skórę z ogórka.
- Rwiemy lub grubo siekamy ceramicznym nożem sałatę i rukolę.
- Do miski wkładamy posiekanego ogórka, paprykę i rzodkiewkę. Mieszamy, doprawiając solą i pieprzem. Wlewamy 2 łyżeczki oliwy z pestek winogron, następnie wsypujemy pestki słonecznika, dyni i pinii. Mieszamy wszystko razem.
- Przekładamy na płaski talerz, formując sałatkę wzdłuż talerza. Ozdabiamy siekaną sałatą, rukolą, szczypiorkiem i skórą z ogórka. Na środek kładziemy listek bazylii oraz pietruszki.

## RECETTE DE SALADE préparée par Weronika Nachbin 8d

### Ingredients:

- Une laitue iceberg
- 2 tomates
- Un concombre vert
- Un pot d'olives
- 200g de feta
- Une poignée de roquette
- Une pincée de poivre
- Une pincée de sel

### Sauce:

- ¼ De verre d'huile d'olive
- Une cuillère d'oregano séché
- Une pincée de sel



### Étape 1

Trancher la laitue, couper les tomates en quatre, un concombre en tranches, les olives en deux et le fromage en cubes. Mettre le tout dans un bol.

### Étape 2

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

### Étape 3

Verser la sauce sur la salade et mélanger soigneusement.

## RECIPE FOR KIMCHI *by Martyna Gabryelska 7c*

### Main ingredients for kimchi:

The basis of kimchi is Chinese cabbage, pak choi cabbage also performs well. You will also need rice flour and the aforementioned gochugaru pepper. It is also good to have Himalayan salt in the kitchen ( or other salt without iodine). Onions, garlic, ginger (fresh or in a paste form) will also be useful. After that, it all depends on the imagination of the kimchi preparer and the contents of his pantry. You can add kohlrabi, turnips, chives, squash, pears, apples, carrots to kimchi, some people add seafood, wakame algae, soy or fish sauce.

### Recipe:

Diced medium-sized Chinese cabbage is mixed with salt and set aside for several hours in a large dish. Then the cabbage is thoroughly rinsed with water, and the activity should be repeated several times. "Pekinka" is drained, taking care not to "squeeze" the cabbage, all in order to keep the springiness. Add the ingredients you want in kimchi to the cabbage (for example carrots and kohlrabi, or apple and pear or sliced zucchini). Prepare rice gruel (three tablespoons of rice flour with a tablespoon of sugar, which we simmer), and after it has cooled down, add gochugaru paprika and all spices (ginger, salt, grated garlic, soy sauce) and mix the ingredients until you get a paste consistency . Beginners should use gochugaru pepper carefully, it has a very sharp taste. The previously prepared gochugar paste is added to the vegetables. It is better to mix the ingredients by hand, rubbing each piece of cabbage with the paste.



The whole thing is closed in jars (it is worth remembering to put them on plates, because kimchi juice likes to flow out of them) and waits for the ingredients to start fermenting, which may take about 5 days. If the contents of the jar are properly acidic, it means it is ready to eat, if not - you can give the kimchi another few days to ferment. To stop fermentation processes, the jars are placed in the refrigerator, where kimchi can be kept in good condition for a month or longer. Kimchi can be eaten as a side dish or as an addition to, for example, rice. In each version, it will give your meal a specific aroma. Ready kimchi can also be the basis for making a warming kimchi soup.



# PRZEPIS NA POLĘDWICZKI W SOSIE KURKOWYM przygotowany przez Roberta Parola 6c

## Składniki:

- 300 g kurek
- 1 polędwiczka wieprzowa ok. 350 g
- 2 łyżki masła klarowanego
- ½ cebuli
- 50 ml bulionu
- 170 ml śmietanki kremówki 30%
- 1 łyżka posiekanego koperku
- Opcjonalnie: szczypta kurkumy



## Przygotowanie:

Kurki oczyścić, szybko opłukać i dokładnie osuszyć. W szerokim garnku lub na patelni włożyć 1 łyżkę masła, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę co chwila mieszając zeszklić ją na umiarkowanym ogniu.

Dodać kurki, zwiększyć ogień i smażyć przez ok. 2 minuty co chwilę mieszając.

Doprawić solą, wlać bulion i odparowywać przez ok. 1 minutę na większym ogniu.

Dodać śmietankę i zagotować. Na koniec dodać posiekany koper oraz kurkumę jeśli jej używamy, odstawić z ognia.

Polędwiczkę umyć, dokładnie osuszyć, odciąć błonę od boku na boku, pokroić na 1,5 cm plastry. Rozgrzać patelnię, włożyć 1 łyżkę masła klarowanego. Gdy będzie już gorące, ułożyć plastry polędwiczki, doprawione przed samym smażeniem solą i pieprzem. Smażyć na większym ogniu przez 2 minuty, aż mięso się zrumieni od spodu, przewrócić na drugą i powtórzyć smażenie. Usmażone mięso włożyć w sos kurkowy i gotować całość przez ok. 1 – 2 minuty.

# RECIPE FOR POMEGRANATE CHICKEN WITH ALMOND COUSCOUS

by *Agata Narożny 8c*

## Ingredients:

- 1 tbsp vegetable oil
- 200g couscous
- 1 chicken stock cube
- 600g chicken mini fillets
- 4 tbsp tagine spice paste or 2 tbsp harissa
- 190ml bottle pomegranate juice (not sweetened; we used Pom Wonderful)
- 100g pack toasted flaked almond
- 1 large red onion, halved and thinly sliced
- 100g pack pomegranate seeds
- small pack mint, chopped



## Step 1

Boil the kettle and heat the oil in a frying pan. Put the couscous in a bowl with some seasoning and crumble in half the stock cube. Add the onion to the pan and fry for a few mins to soften. Pour boiling water over the couscous to just cover, then cover the bowl with a towel and set aside.

## Step 2

Push the onion to one side of the pan, add the chicken fillets and brown on all sides. Stir in the tagine paste and the pomegranate juice, then crumble in the rest of the stock cube and season well. Simmer, uncovered, for 10 mins until the sauce has thickened and the chicken is cooked through. Stir through the pomegranate seeds, saving a few to scatter over before serving.

## Step 3

After 5 mins, fluff up the couscous with a fork or knife and stir through the almonds and (if you want) mint. Serve the chicken on the couscous with the sauce spooned over.



## RECIPE FOR HOMEMADE FRANCESINHA by Roman Łusiewicz 7b

### Francesinha:

- 8 slices of wheat toasted bread
- 20 slices of yellow cheese (good quality)
- 4 slices of beef tenderloin (approx. 500 g)
- 4 raw white sausages
- 4 linguças (thin chorizo sausages, can be replaced with more whites)
- 4 slices of mortadella (preferably with olives)
- 4 slices of cooked ham
- 4 small eggs
- 1 tablespoon of clarified butter
- pepper, salt



### Molho de Francesinha (sauce):

- 1 onion
- 1 clove of garlic
- 1 piri-piri pepper or 1 teaspoon Tabasco sauce
- 50 g of butter
- 2 bay leaves
- 250 ml of beef broth
- 200 ml of tomato passata
- 100 ml Porto wine (possibly sweet red wine)
- 1 teaspoon of corn or potato starch
- 30 ml of milk

## RECIPE FOR HASH BROWNS *by* **Łucja Ługowska**

What are they?

Hash browns are a fried mass mainly made of potatoes.

You can serve them with sauces or fried egg and bacon slices.

### You need:

- 2 peeled and chopped potatoes
- Half an onion
- Quarter cup of flour
- 1 egg
- 1 cup of oil
- Salt and pepper to taste



### Preparation:

♥ step 1

Rinse potatoes and dry well.

Toss into a bowl and add onion, egg and flour.

♥ step 2

Heat oil in a large pan,

When oil is hot put the mass in the pan and shape it into medium rectangles. Fry until the bottom is golden and turn over. [ Frying should take about 5 minutes per side ]

♥ step 3

Remove from the pan and drain the oil with paper towel.

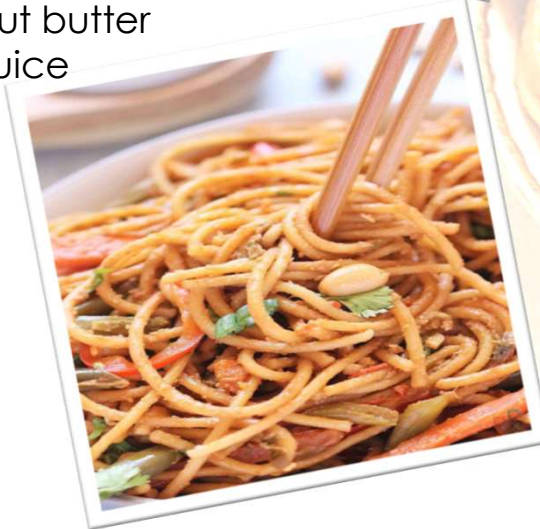
Salt and pepper, serve warm and

**Enjoy your meal**

## RECIPE FOR THAI NOODLES WITH PEANUT BUTTER by Marta Redlik 7c

### Ingredients:

- Two cubes of beef broth
- 350 g of ribbon pasta
- One tablespoon of soy sauce
- One teaspoon of chili
- One tablespoon of ginger root
- One carrot
- One red pepper
- One bunch of chives
- 100g roasted and salted peanuts
- Two tablespoons of peanut butter
- Two tablespoons of lime juice
- 1.1l of water



### Preparation

#### Step 1

Wash, peel and cut red pepper, chives and carrots

#### Step 2

Finely chop the garlic

#### Step 3

Put pasta, garlic, chili, soy sauce, ginger root, carrot, pepper and half of the prepared chives in a large saucepan, then pour cold water over it.

#### Step 4

Bring it to a boil over medium heat, then add the beef stock.

#### Step 5

Then reduce heat and cook uncovered for about 10 minutes, stirring every 2 minutes

#### Step 6

After this time, the pasta should be cooked and the broth should be reduced. Finally, add the lime juice.

#### Step 7

Serve with crushed peanuts and chives.

**I hope you will like this dish very much.**

# PRZEPIS NA CHLEB Z ZIARNAMI przygotowany przez Dawida Chałupkę 6d

## Składniki:

- 1 kg mąki pszennej [Szymanowska]
- 0,5 szkl. mąki żytniej ryżowej
- 0,5 szkl. ziaren słonecznika
- 0,5 szkl. ziaren dyni
- 0,5 szkl. ziaren siemienia lnianego
- 0,5 szkl. płatków owsianych górskich
- 0,5 l wody gazowanej
- 0,5 l wody ciepłej-gotowanej
- 3 łyżeczki cukru
- 3 łyżeczki soli
- zakwas z lodówki



## Przygotowanie

Wodę wymieszać z solą i cukrem wlać do dużej miski gdzie wysypaliśmy resztę składników, dodać zakwas z lodówki i dokładnie wymieszać.

Przygotować formę (keksówkę) wysmarować masłem i obsypać bułką tartą.

Pozostawić na blaszce z piekarnika. Wyłożyć 4 łyżeczki masy-zakwasu do miseczki, a resztę wylać na formę. Pozostawić formę i miseczkę na około 10 - 12 godzin do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.

Piec w rozgrzanym piekarniku 1 godz. 15min. temperatura 180°C.

Zakwas:

Okolo 0,5 szklanki mąki żytniej rozrobić z przegotowaną wodą.

Codziennie dokarmiać przez 3 - 4 dni

2 łyżki mąki żytniej

2 łyżki przegotowanej wody.

## RECIPE FOR PIZZA by Gabriela Owczarek 8d

### Ingredients :

- 300 grams whole wheat flour
- 1 tbsp plain wheat flour
- 3/4 cup warm water
- 20 grams of yeast
- 1 tbsp olive oil
- pinch of salt

### Pizza toppings :

- mozzarella light
- any vegetables
- grilled chicken
- arugula



### Preparation :

1. Crumble the yeast in 1/3 cup of water along with the salt and a tablespoon of flour, then set aside for 20 minutes.
2. After 20 minutes, add the remaining ingredients to the yeast, gradually adding water. Knead the dough until it is elastic and no longer sticks to your hands.
3. Form a ball from the dough, cover with a cloth and leave in a shady place for several hours to rise.
4. Bake at 180 degrees for 20 minutes

## RECETTE DE PIZZA préparée par Gabriela Owczarek 8d

### Ingrédients :

- 300 grammes de farine de blé complet
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- 3/4 de tasse d'eau chaude
- 20 grammes de levure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- pincée de sel

### Garnitures de pizza :

- mozzarella légère
- légumes de votre choix
- poulet grillé
- roquette



### Préparation

1. Diluez la levure dans 1/3 de tasse d'eau avec une pincée de sel et une cuillère à soupe de farine, puis laissez lever pendant 20 minutes.
2. Après 20 minutes, ajoutez les autres ingrédients à la levure, en ajoutant progressivement de l'eau. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique et ne colle plus aux mains.
3. Formez une boule avec la pâte, couvrez-la d'un linge et laissez-la gonfler à l'ombre pendant plusieurs heures.
4. Étalez la pâte, garnissez-la de sauce tomates et de différents ingrédients.
5. Faites cuire à 180 degrés pendant 20 minutes.

# RECIPE FOR COOKIES WITH NUTS AND MAPLE SYRUP by Jakub Królak 8b

## Ingredients

- 2 cups of oatmeal
- 1 cup of white wheat flour
- 3/4 a cup of whole grain wheat flour
- 1 cup of finely chopped almonds
- 1 cup of raisins or cranberries
- 1/4 teaspoon of salt
- 3/4 a cup of maple syrup
- 3/4 a cup of oil
- 2 teaspoons of vanilla extract (optional)



## Directions

### Step 1

Oatmeal, white wheat flour, finely chopped almonds, raisins or cranberries and teaspoon of salt mix together in a bowl.

### Step 2

Mix the remaining ingredients ( maple syrup, oil, vanilla extract (optional) ) in a bowl.

### Step 3

Combine all ingredients together in a large bowl, mixing them with a spoon or hand.

### Step 4

Line a large, flat baking sheet with baking paper

### Step 5

Apply the mass with a spoon on the baking tray and form round cookies.

### Step 6

Bake at 170 C until light golden brown (about 20 minutes).

**Enjoy your meal!**

# RECETTE DE BISCUITS AUX NOIX ET SIROP D'ÉRABLE préparée par Jakub Królak 8b

## Ingrédients

- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de farine de blé blanc
- 3/4 tasse de farine de blé entier
- 1 tasse d'amandes finement hachées
- 1 tasse de raisins secs ou de canneberges
- 1/4 cuillère à café de sel
- 3/4 tasse de sirop d'érable
- 3/4 tasse d'huile
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille (facultatif)



## Instructions

### Étape 1

Dans un bol, mélangez la farine de blé blanc, les amandes finement hachées, les raisins secs ou les canneberges et une cuillère à café de sel.

### Étape 2

Mélangez le reste des ingrédients (sirop d'érable, huile, extrait de vanille (facultatif)) dans un autre bol.

### Étape 3

Combinez tous les ingrédients dans un grand bol en les mélangeant avec une cuillère ou une main.

### Étape 4

Tapissez une grande plaque à pâtisserie plate de papier sulfurisé

### Étape 5

Appliquez la masse avec une cuillère sur la plaque à pâtisserie et formez des biscuits ronds.

### Étape 6

Faites cuire au four à 170 C jusqu'à ce que des biscuits soient légèrement doré (environ 20 minutes).

**Bon appétit!**





## "Paczki z bananów"

### Składniki.

- Banany 4 szt.
- Mleko  $\frac{1}{4}$  szklanki.
- Jajko
- Mąka orkiszowa 300 g.
- Sól  $\frac{1}{4}$  Tyżeczki.
- Soda oczyszczona 1 i  $\frac{1}{2}$  Tyżeczki.
- Olej roślinny 1 l.
- Cukier puder 1 Tyżeczka.

### Wykonanie.

- Banany należy obrać i zblendować na mus. Dodajemy jajko, mąkę, mleko, sól, sodę i wszystko mieszamy, aż powstanie jednolita masa.
- Rozgrzewamy olej. Paczki nakładamy dużą łyżką na olej. Smażymy, aż zrobią się brązowe. Usmażone układamy na ręcznik papierowy. Czekamy, aż ostygną i posypujemy cukrem pudrem.

Smacznego 😊

Tomek Machnio  
kl. VI d.



*Smacznego*

Opracowanie graficzne: Natalia Ryczko 6c