Potrawy ze szkolnej ławy

E-BOOK

SP1 W RADZYNIU PODLASKIM

ZUPA DYNIOWA

Składniki:

- 1 dynia czosnek 2 ząbki
- ziemniaki 5 sztuk
- marchew 4 sztuki
- imbir pół łyżeczki
- sól, pieprz do smaku
- słonecznik 2 garście
- woda 300ml
- jogurt naturalny 2 łyżki
- masło 1 łyżka
- ziele angielskie 4 sztuki
- liść laurowy 3 listki

Przygotowanie:

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki i marchewki obrać ze skórki i również pokroić w kostkę.
- W garnku roztopić masło, podsmażyć pokrojone warzywa z wyciśniętym przez praskę czosnkiem, zielem angielskim, liśćmi laurowymi, imbirem oraz solą i pieprzem.
- Po 5 minutach zalać wodą i gotować pod przykryciem do miękkości warzyw.
- Wyjąć ziele angielskie i liście laurowe. Zblendować na gładki krem i ewentualnie doprawić solą oraz pieprzem.
- Podawać z jogurtem naturalnym i prażonymi ziarnami słonecznika.

MUFFINKI PIERNIKOWE

Składniki:

- mąka 1,5 szklanki
- cukier pół szklanki
- proszek do pieczenia 1,5 łyżeczki
- 2 jajka
- mleko 1 szklanka
- olej pół szklanki
- cynamon 1 łyżeczka
- kakao 1 łyżka
- powidła śliwkowe
- przyprawa do piernika 2 łyżki

Przygotowanie:

- W misce wymieszaj składniki suche czyli mąkę, cukier, proszek do pieczenia, kakao i przyprawy.
- W drugiej misce wymieszaj składniki mokre czyli roztrzepane jajka, mleko i olej.
- Połącz suche i mokre składniki. Delikatnie wymieszaj.
- Do foremek włóż po łyżce ciasta, następnie pół łyżeczki powideł śliwkowych i kolejną łyżkę ciasta.
- Piecz muffinki piernikowe około 25 minut w temperaturze 180 °C. Po upieczeniu można podawać wypieki posypane cukrem pudrem.

TOSTY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- chleb tostowy
- suszone pomidory w oleju
- mozzarella
- kilka listków świeżej bazylii
- 2 pomidory

Przygotowanie:

- Pokrój pomidory suszone na mniejsze kawałki.
- Mozzarellę wyjmij z zalewy i pokrój w cienkie plastry.
- Pomidora pokrój w półplastry.
- Posiekaj liście bazylii.
- Na chleb tostowy układamy plastry mozzarelli, pomidora, kawałki suszonych pomidorów i posypujemy świeżą bazylią. Przykrywamy to drugą kromką chleba tostowego.
- Zapiekamy w gorącym opiekaczu do złotego koloru.

TOSTY Z BANANEM I CZEKOLADĄ

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1 gorzka czekolada
- banany

Przygotowanie:

- Wyjmij z opakowania ciasto francuskie.
- Wytnij z niego kwadraty o wielkości dopasowanej do opiekacza.
- Zetrzyj gorzką czekoladę na tarce o dużych oczkach.
- Banany obierz ze skórki i pokrój w cienkie plastry.
- Na połowę kwadratów z ciasta francuskiego układaj banany oraz startą czekoladę i przykryj pozostałymi.
- Piecz w opiekaczu do złotego koloru.
- Można podawać z pozostałymi bananami i czekoladą.

ZIELONE TORTILLE

Składniki:

- 1 opakowanie tortilli
- 1 serek śmietankowy
- rukola
- 2 zielone ogórki

Przygotowanie:

- Obierz zielone ogórki i pokrój w słupki.
- Smaruj tortille serkiem śmietankowym.
- Układaj na połowie tortilli rukolę i ogórki.
- Zawijaj tortille w rulon. Pokrój następnie w mniejsze kawałki.

PASTA JAJECZNA

Składniki:

- 3 jajka
- 1 awokado
- 1 pęczek świeżego szczypiorku
- 1 łyżka majonezu
- chleb
- sól, pieprz

Przygotowanie:

- Jajka ugotuj na twardo, pokrój w drobną kostkę.
- Awokado rozkrój na pół, wyjmij pestkę i wydrąż miąższ oraz rozgnieć awokado widelcem.
- Wymieszaj jajka z awokado i dodaj majonez. Dopraw pastę jajeczną do smaku solą i pieprzem.
- Podawaj pastę jajeczną na chlebie ze świeżym szczypiorkiem.

LEMONIADA

Składniki:

- 1,5 l wody
- 2 cytryny
- 2 limonki
- mięta
- miód

Przygotowanie:

- W czajniku zagotuj wodę. Do kubka wlej wodę , dodaj miód i mieszaj, żeby miód się rozpuścił. Pozostałą wodę wlej do dzbanka.
- Umyj cytryny i limonki pod ciepłą wodą i wyciśnij z nich sok. Wlej go do wody w dzbanku.
- Dodaj liście mięty.
- Podawaj ostudzoną lemoniadę w szklance ozdobionej plastrami cytryny i limonki.

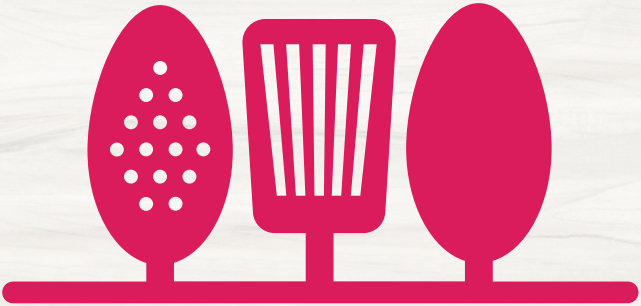
KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Składniki:

- truskawki
- jogurt naturalny
- miód

Przygotowanie:

- Truskawki umyj i oderwij szypułki.
- Zblenduj je na gładką masę.
- Dodaj jogurt naturalny i miód do smaku.
- Podawaj koktajl truskawkowy w szklance ozdobionej plastrami cytryny i limonki.



Autor: Marcel Korniluk

Potrawy ze szkolnej ławy