

Zaskocz swoich bliskich! Przypomnij sobie parę przepisów kulinarnych prostych potraw wykonywanych na lekcjach techniki i do dzieła! Jeśli będziesz potrzebował pomocy, poproś domowników, a na pewno Ci pomogą. Przed wykonaniem każdego posiłku załóż fartuch, jeśli masz długie włosy - zwiąż je np. gumką i starannie umyj ręce według wskazówek. Pamiętaj o zasadach BHP: higienie! i bezpieczeństwie! przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami i przy obsłudze urządzeń kuchennych, zwłaszcza elektrycznych i gazowych. Pamiętaj też o segregacji śmieci! Jeśli czegoś nie potrafisz poproś osoby dorosłe. Nie musisz robić wszystkiego. Wybierz to, co lubisz. Powodzenia!

PIZZA

Do zrobienia ciasta potrzebujesz:

pół kostki drożdży

1 płaską łyżeczkę cukru

1 płaską łyżeczkę soli

ćwierć szklanki oleju (do ucha szklanki na dole)

3 szklanki mąki

Dodatkowo:

ketchup

ser

może być jeszcze : cebula, szynka, pieczarki, pomidory i inne ulubione dodatki. Wybór należy do Ciebie.

Wykonaj ciasto:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy(jeśli masz długie),umyj ręce.
2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
3. Weź dużą miskę, łyżkę (taką, którą jesz zupę), łyżeczkę (taką, której używasz np. do mieszania cukru w herbacie) i szklankę.
4. Przygotuj drożdże, mąkę, cukier, sól, olej, szklankę ciepłej wody z kranu.
5. Pokrusz drożdże w misce, dodaj płaską łyżeczkę cukru, zalej to szklanką ciepłej wody i mieszaj tak długo, aż się rozpuszczą drożdże.
5. Dodaj 1 płaską łyżeczkę soli, ćwierć szklanki oleju (do ucha szklanki na dole) i znów wymieszaj.
6. Teraz wsyp 3 szklanki mąki. Mieszaj łyżką dopóki to możliwe. Potem zacznij ugniatać tak długo, aż powstanie kula.
7. Miskę przykryj czystą ściereczką i odstaw na pół godziny lub 45 minut w ciepłe miejsce – ciasto będzie „rosło”.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj wszystkie naczynia i przybory kuchenne, umyj ręce.

Jeśli chcesz użyć więcej składników niż ketchup i ser przygotuj je właśnie teraz, kiedy ” rośnie” ciasto.

1. Umyj lub umyj i obierz pieczarki, pokrój jak lubisz- możesz usmażyć na patelni.
2. Obierz i pokrój cebulę- możesz usmażyć na patelni.
3. Umyj pomidory i pokrój, jak lubisz.
4. Pokrój szynkę na plasterki lub paski.
5. Jeśli masz inne składniki również je przygotuj tak, jak lubisz.
6. Ser możesz utrzeć na tarce lub pokroić w plasterki.

Pamiętaj to są składniki, które możesz wykorzystać lub nie, jeśli nie masz na nie ochoty lub na ten moment nie masz ich np. w lodówce.

Po każdej czynności posprzątaj miejsce pracy (pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne, umyj ręce.

Teraz przygotuj stolnicę i wałek oraz blaszkę i papier do pieczenia.

1. Ciasto przekrój na pół lub na 4 części.
2. Posyp stolnicę lekko mąką i rozwałkuj tworząc koło, kwadrat lub prostokąt – zależy jaką masz blaszkę. Możesz też wycinać szklanką małe kółka.
3. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i połóż na to ciasto.
4. Ciasto posmaruj ketchupem.
5. Jeśli wykorzystujesz dodatkowe składniki ulóż je teraz na cieście. Nie dodawaj jeszcze sera.
6. Blazkę włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni.
7. Czas pieczenia 15 minut. Po 12 minutach pieczenia dodaj ser.

Uważaj, żeby się nie poparzyć. Najlepiej poproś, żeby zrobiła to osoba dorosła.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Nakryj do stołu. Wybierz odpowiednie naczynia i zaproś wszystkich do jedzenia. **Smacznego!!!**

Pamiętaj, że po jedzeniu też trzeba posprzątać. Jeśli masz zmywarkę- masz ułatwioną pracę.

Po powrocie do szkoły podziel się z nami swoimi kulinarnymi sukcesami.

CIASTO NA PIEROGI

Do zrobienia ciasta potrzebujesz:

3 szklanki mąki

1 szklankę gorącej przegotowanej wody

płaską łyżeczkę soli

ćwierć szklanki oleju (do ucha szklanki na dole)

Wykonaj ciasto:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy (jeśli masz długie), umyj ręce.
2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
3. Weź dużą miskę, łyżkę (taką, którą jesz zupę), łyżeczkę (taką, której używasz np. do mieszania cukru w herbacie) i szklankę.
4. Przygotuj mąkę, sól, olej, szklankę przegotowanej gorącej wody.
5. Do miski wsyp 2 szklanki mąki.
6. Dodaj płaską łyżeczkę soli i ćwierć szklanki oleju (do ucha szklanki na dole).
7. Wszystko wymieszaj.
8. Dolej gorącą wodę i dalej mieszaj łyżką. Ciasto musi trochę ostygnąć, żeby można było je ugniatać.
9. Teraz dosypuj mąkę z 3 szklanki i patrz, co się dzieje z ciastem. Nie musisz dodawać całej szklanki. Jeśli ciasto będzie robiło się za twarde, dodaj tylko pół szklanki. Ugniataj ręką.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj wszystkie naczynia i przybory kuchenne, umyj ręce.

Teraz przygotuj stolnicę i wałek.

1. Ciasto przekrój na pół lub na 4 części.
2. Posyp stolnicę lekko mąką i rozwałkuj. Ciasto musi być cienkie.
3. Wycinaj szklanką małe kółka i odkładaj je na bok stolnicy lub na talerz. Pamiętaj- kładź ciasto jedno obok drugiego, żeby nie posklejały się kółeczka i przykryj czystą ściereczką, żeby nie obsychały.
4. Do wyciętych kółeczek nakładaj łyżeczką farsz(jak zrobić farsz opisane jest niżej- zjedź myszką to zobaczysz), złóż je na pół i mocno sklejał palcami brzegi.
5. Przygotowane pierogi kładź na talerz jeden obok drugiego, żeby się nie posklejały i przykryj czystą ściereczką, żeby nie obsychały.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne, umyj ręce.

GOTOWANIE PIEROGÓW

1. Przygotuj garnek, nalej do garnka wody i zagotuj- wsyp płaską łyżeczkę soli. Jeśli masz z tym problem – poproś osobę dorosłą, a na pewno Ci pomoże.

2. Przygotuj łyżkę cedzakową (to taka łyżka z dziurami), miskę, sitko i naczynie do podawania pierogów oraz olej.

3. Po ugotowaniu wody ostrożnie, żeby się nie poparzyć (możesz poprosić osobę dorosłą): wrzucaj do garnka 10- 15 wcześniej przygotowanych pierogów, zamieszaj i czekaj aż wypłyną na wierzch.

4. Gotuj je chwilę i wyławiaj łyżką cedzakową z wody na sitko położone na misce, żeby je odcedzić.

5. Po odcedzeniu przełóż pierogi do naczynia, w którym będziesz je podawać. Możesz je lekko przelać olejem, żeby się nie sklejały lub okrasą z cebulki, albo z boczku(o to zapytaj najlepiej Mamę).

6. Znów wrzuć kolejne pierogi do garnka i powtarzaj wszystkie czynności tak długo, aż pierogów nie będzie.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Nakryj do stołu. Wybierz odpowiednie naczynia i zaproś wszystkich do jedzenia. **Smacznego!!!**

Pamiętaj, że po jedzeniu też trzeba posprzątać. Jeśli masz zmywarkę- masz ułatwioną pracę.

Po powrocie do szkoły podziel się z nami swoimi kulinarnymi sukcesami.

Do FARSZU NA PIEROGI RUSKIE potrzebujesz:

1 kostkę twarogu

5 lub 6 ugotowanych ziemniaków

1 cebulę

płaską łyżeczkę soli

pieprz do smaku

Wykonanie farszu:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy (jeśli masz długie), umyj ręce.
2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
3. Obierz i umyj 5 lub 6 ziemniaków.
4. Pokrój ziemniaki na 4 części. Włóż do garnka. Zalej zimną wodą. Wsyp płaską łyżeczkę soli.
5. Ugotuj ziemniaki- jeśli masz z tym problem poproś osobę dorosłą, żeby Ci pomogła.
6. Obierz i pokrój cebulę na drobno.
7. Usmaż cebulę na patelni. Najpierw rozgrzej na niej olej.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne, umyj ręce.

Teraz przygotuj miskę i przyrząd do ugniatania ziemniaków.

1. Do miski wrzuć ugotowane ostudzone ziemniaki.
2. Dodaj kostkę twarogu.
3. Dorzuć usmażoną ostudzoną cebulę (możesz część zostawić, żeby później wykorzystać ją do okrasy pierogów).
4. Dodaj sól i pieprz do smaku.
5. Wszystkie składniki ugnieć przyrządem do ugniatania ziemniaków.

Gotowe! Możesz nakładać na wcześniej wycięte kółeczka i sklejać pierogi.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Jak ugotować pierogi jest napisane wyżej. Smacznego!

Do FARSZU NA PIEROGI Z KAPUSTĄ potrzebujesz:

pół kilograma kapusty

1 cebulę

sól i pieprz do smaku

1 łyżkę oleju

Wykonanie farszu:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy (jeśli masz długie), umyj ręce.
 2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
 3. Kapustę odciśnij z soku (jeśli lubisz kwaśną, to nie rób tego).
 4. Włóż ją do garnka, zalej wodą i gotuj przez godzinę. Poproś osobę dorosłą o pomoc przy zapalaniu gazu i gotowaniu.
 5. Po ugotowaniu i ostudzeniu wyciśnij kapustę z płynu i drobno pokrój.
 6. Obierz i pokrój cebulę na drobno.
 7. Usmaż cebulę na patelni. Najpierw rozgrzej na niej olej.
 8. Dodaj do cebuli kapustę, przypraw solą i pieprzem – podsmaż na patelni.
- Gotowe! Możesz nakładać na wcześniej wycięte kółeczka i sklejać pierogi.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Jak ugotować pierogi jest napisane wyżej. Smacznego!

Jeśli masz ochotę na inny farsz- zapytaj Mamę, Babcię, Ciocię- kogo chcesz o przepis lub poszukaj w Internecie. Po powrocie do szkoły pochwal się kulinarnymi sukcesami.

NALEŚNIKI

Do zrobienia ciasta potrzebujesz:

3 jajka

2 szklanki mąki

2 szklanki mleka

1 szklankę wody

sól do smaku

olej do smażenia lub inny tłuszcz, jeśli masz np. skórka słoniny- zapytaj Mamę

Wykonaj ciasto:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy (jeśli masz długie), umyj ręce.
2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
3. Weź dużą miskę, łyżkę (taką, którą jesz zupeć), szklankę i mikser.
4. Przygotuj mąkę, jajka, mleko, wodę, sól.
5. Do miski wsyp 2 szklanki mąki.
6. Dodaj 3 jajka.
7. Wlej 2 szklanki mleka.
8. Wlej 1 szklankę wody.
9. Dodaj sól do smaku.
10. Wszystko wymieszaj najpierw łyżką.
11. Teraz użyj miksera- poproś osobę dorosłą, żeby pomogła Ci, jeśli masz z tym problem. Zachowaj ostrożność!

Ciasto ma być płynne, jak lekko gęsta śmietana do zupy.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Naleśniki mogą być z dżemem, twarogiem na słodko lub innym farszem, który lubisz. Zapytaj bliskich z czym najchętniej zjedzą i tak zrób. Możesz poszukać przepisów w Internecie. Poproś o pomoc brata, siostrę i do dzieła!

SMAŻENIE NALEŚNIKÓW

1. Przygotuj patelnię, chochlę (to taka duża łyżka do nalewania zupy), łopatkę do przewracania ryb, mięs i innych produktów oraz płaski duży talerz.
2. Na patelni rozgrzej olej (bardzo małą ilość) lub inny tłuszcz, jeśli masz np. skórkę słoniny (przesmaruj nią patelnię). Tłuszcz musi być dobrze rozgrzany. Poproś osobę dorosłą o pomoc przy zapalaniu gazu i smażeniu, jeśli sprawia Ci to trudność.
3. Nabierz ciasto chochlą i rozprowadź po powierzchni patelni.
4. Smaż tak długo na jednej stronie, aż cały naleśnik zmieni kolor i z płynu zrobi się ciasto.
5. Przełóż ciasto na drugą stronę łopatką do przewracania - niektórym uczniom świetnie wychodzi podrzucanie. Brawo!!!
6. Smaż jeszcze chwilę i gdy naleśnik oderwie się od patelni- przełóż na talerz.
7. Powtarzaj czynności dopóki masz w misce ciasto.
8. Teraz czas na farsz- nałóż ulubiony farsz na ciasto naleśnikowe i najprościej zwiń wszystko w rulon.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Nakryj do stołu. Wybierz odpowiednie naczynia i zaproś wszystkich do jedzenia. **Smacznego!!!**

Pamiętaj, że po jedzeniu też trzeba posprzątać. Jeśli masz zmywarkę- masz ułatwioną pracę.

Po powrocie do szkoły podziel się z nami swoimi kulinarnymi sukcesami.

CZAS NA COŚ SŁODKIEGO

ROGALIKI

Do zrobienia ciasta potrzebujesz:

- 3 szklanki mąki
- 1 kwaśną śmietaną
- 3 żółtka
- 1 kostkę margaryny
- pół kostki drożdży
- płaską łyżeczkę cukru
- powidła lub nutellę

Dodatkowo na lukier (rogaliki będą słodsze):

- 1 białko
- 1 szklanka cukru pudru
- aromat waniliowy lub inny według uznania

Wykonaj ciasto:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy (jeśli masz długie), umyj ręce.
2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
3. Weź dużą miskę, łyżkę (taką, którą jesz zupę), garnek i szklanekę.
4. Przygotuj mąkę, jajka, śmietaną, margarynę, drożdże i cukier.
5. W garnku roztop margarynę, uważaj, żeby jej nie ugotować. Trzymaj na ogniu przez jakiś czas- margaryna nie musi być całkiem rozpuszczona. Potem zestaw z ognia i mieszaj do całkowitego rozpuszczenia. Jeśli będą trudności, poproś kogoś dorosłego. Odstaw garnek na bok- margaryna musi ostygnąć.
6. Do miski pokrusz pół kostki drożdży, dodaj płaską łyżeczkę cukru.
7. Dodaj ostudzoną margarynę i dobrze wymieszaj.
8. Wsyp 3 szklanki mąki.
9. Weź 3 jajka i oddziel białka od żółtek. Białka pozostaw np. w szklance i schowaj do lodówki. Przydadzą Ci się do wykonania lukru na rogaliki i babeczki czekoladowe(przepis niżej). Poproś osobę dorosłą o pomoc.
10. Żółtka wrzucaj do miski.
11. Dodaj 1 kwaśną śmietaną.
12. Wszystko dobrze wymieszaj dopóki możesz. Potem zacznij ugniatać. Jeśli ciasto będzie się przyklejało do rąk- dodaj mąkę, ale uważaj, żeby nie dodać jej za dużo(tak na oko).

Posprzątaj miejsce pracy (pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne, umyj ręce.

Teraz przygotuj stolnicę i wałek oraz blaszkę i papier do pieczenia.

1. Ciasto przekrój na pół lub na 4 części.
2. Posyp stolnicę lekko mąką (jeśli ciasto się nie klei, nie musisz tego robić.
3. Rozwałkuj ciasto tworząc koło.
4. Pokrój nożem tak, jak kroi się pizzę: na pół, jeszcze raz na pół i każdą część jeszcze na pół- razem będzie 8 trójkątów.
5. Przypomnij sobie, w którym miejscu ciasta zaznaczaliśmy palcem, gdzie będziemy kłaść powidła lub nutellę. Już wiesz? Mam nadzieję, że tak. Dżem kładziemy prawie na końcu szerokiej części trójkątka.
6. Zawijamy ciasto zaczynając od szerokiej części trójkątka do jego czubka, dbając o to, żeby nie wyleciał nam dżem, czy nutella. Formujemy kształt rogalika –palcami sklejamy wszystkie szparki.
7. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i połóż na to rogaliki. Ile ich położysz zależy będzie od wielkości Twojej blaszki.
8. Rozgrzej piekarnik, jeśli nie umiesz, poproś kogoś dorosłego. Zawsze pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa. Czas pieczenia 12-15 minut- 180 stopni.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Teraz czas na **LUKIER KRÓLEWSKI**

Przygotuj:

1 białko

1 szklanka cukru pudru

aromat waniliowy lub inny według uznania

Do dzieła!

1. Weź miskę, łyżeczkę (taką, której używasz np. do mieszania cukru w herbacie).
2. Do miski wlej 1 białko.
3. Dodaj 1 szklanekę cukru pudru.
4. Dodaj parę kropelek wybranego aromatu.
5. Wszystko dobrze wymieszaj.
6. Polewaj nim upieczone ostudzone rogaliki.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Poczęstuj wszystkich swoim wypiekiem!

Po powrocie do szkoły podziel się z nami swoimi kulinarnymi sukcesami.

CZEKOLADOWE BABECZKI

Do zrobienia ciasta potrzebujesz:

Składniki suche

- 1 szklankę mąki
- 1 szklankę cukru
- 1 płaską łyżeczkę proszku do pieczenia
- 1 płaską łyżeczkę sody
- 3 łyżki kakao

Składniki mokre

- 2 jajka
- 3 czubate łyżki dżemu
- 1 szklankę oleju
- 1 szklankę mleka

Wykonaj ciasto:

1. Załóż fartuch, zwiąż włosy (jeśli masz długie), umyj ręce.
2. Przygotuj miejsce wykonywania potrawy tak, aby było puste i czyste.
3. Weź 2 miski, łyżkę (taką, którą jesz zupę), łyżeczkę (taką, której używasz do mieszania np. cukru w herbacie) i szklankę.
4. Przygotuj mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę i kakao.
5. Do jednej miski wsyp 1 szklankę mąki, 1 szklankę cukru, 1 płaską łyżeczkę proszku do pieczenia, 1 płaską łyżeczkę sody, 3 łyżki kakao - wszystko dobrze wymieszaj.
6. Przygotuj jajka, dżem, olej, mleko.
7. Do drugiej miski wlej lub dodaj 2 jajka, 3 czubate łyżki dżemu, 1 szklankę oleju, 1 szklankę mleka – wszystko dobrze wymieszaj.
8. Teraz połącz składniki suche z mokrymi i znów dobrze wymieszaj.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

PIECZENIE BABECZEK

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni , jeśli nie chcesz tego robić samodzielnie, poproś osobę dorosłą, aby Ci pomogła.

Przygotuj:

Najlepiej silikonową blaszkę z wgłębieniami na babeczki, papierowe foremki na babeczki(muffinki), łyżkę lub łyżeczkę, jak wolisz.

1. Wyłóż papierowymi foremkami wgłębienia w silikonowej formie.
2. Wlewaj do nich łyżką lub łyżeczką, jak wolisz ciasto z miski.
3. Rób to tak długo, aż skończy się ciasto.
4. Poproś dorosłego, aby pomógł Ci przełożyć silikonową formę z ciastem do piekarnika.
5. Czas pieczenia 15- 20 minut w 200 stopniach.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Teraz czas na **LUKIER KRÓLEWSKI** (to jest ten sam lukier, którego używaliśmy do polewania rogalików)

Przygotuj:

1 białko

1 szklanka cukru pudru

aromat waniliowy lub inny według uznania

Do dzieła!

1. Weź miskę, łyżeczkę (taką, której używasz np. do mieszania cukru w herbacie).
2. Do miski wlej 1 białko.
3. Dodaj 1 szklankę cukru pudru.
4. Dodaj parę kropelek wybranego aromatu.
5. Wszystko dobrze wymieszaj.
6. Polewaj nim upieczone ostudzone babeczki.

Posprzątaj miejsce pracy(pamiętaj o segregacji śmieci), umyj naczynia i przybory kuchenne. Wytrzyj ręcznikiem kuchennym i ulóż na miejsce. Umyj ręce.

Poczęstuj wszystkich swoim wypiekiem!

Po powrocie do szkoły podziel się z nami swoimi kulinarnymi sukcesami.

POWODZENIA!!!!