



Project: Food for thought - European chances and challenges

01-09-2017 – 31-08-2019



Gesamtschule Horst

Devensstr. 15
45899 Gelsenkirchen
Germany

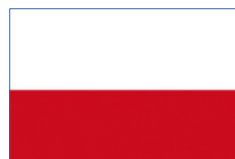
www.geshorst.de



ZESPÓL SZKÓŁ

Gdanska 25
14-260 Lubawa
Poland

www.zs.lubawa.pl



**Střední škola sociální
péče a služeb Zábřeh**

nám. 8. května 2
789 01 Zábřeh
Czech Republic

www.ssspzabreh.cz



Languages:



Difficulty:



Healthy food:



Frühlingsmenü







Danie wegetariańskie

Ciastka wielkanocne

(około 20 kawałków, dla 10 osób)

Składniki:	Przygotowanie:
225 g mrożonych plastrów ciasta francuskiego (kwadratowych)	Rozmrozić zamrożnięte plastry ciasta francuskiego.
 <p>(Quelle: Foto Dr. August Oetker)</p>	Przekroić każdy kwadrat ciasta na cztery mniejsze. Odkroić pół centymetrową krawędź od jednego roga do przeciwnego. Nie można odciąć krawędzi tych dwóch rogów. Następnie zagiąć przeciwne krawędzie na siebie.
	Włożyć przygotowane ciasto do piekarnika na papierze do pieczenia i piec w 200 stopniach Celsjusza przez około 12 minut.
	Pozwól ostygnąć.
6 rzodkiewek	Pokroić na 40 cienkich kawałków, a resztę na jeszcze mniejsze kawałki.
100 g sera feta	Pomieszać z resztą składników.
125 g francuskiej kwaśnej śmietany (creme fraiche)	Dodać pozostałe kawałki rzodkiewki.
	Wykruszyć środek ciasta francuskiego i wypełnić go nadzieniem. Udekorować każdy kawałek dwoma plasterkami rzodkiewki na górze.



Danie wegetariańskie

Warzywa smażone krótko na małym ogniu (dla czterech osób)

Składniki:	Przygotowanie:
50 g orzechów nerkowca	Piec na patelni bez tłuszczu aż będą złociste, następnie pozostawić do ostygnięcia pokroić w kostkę
100 g szalotki	Pokroić w kostkę
700 g żółtej papryki	Wyczyścić i pokroić na małe plasterki
500 g cukinii umyj	Umyć i pokroić na plasterki
500 g pomidorów koktajlowych	Umyć i przekroić na pół
około 4 łyżki oleju wlej na patelnię	Wlać na patelnię
szalotka, papryka i cukinia	Dusić w gorącym oleju ok. 10 minut
sól i pieprz	Dodać w celu doprawienia warzyw
pomidorów koktajlowych, szklanka świeżej śmietany	Dodać i lekko wymieszać
prażone orzechy nerkowca	Posypać

Te warzywa mogą być podane z ryżem lub z bagietką.



Danie wegetariańskie

Truskowkowo-czekoladowy twarożek

(dla czterech osób)

Składniki:	Przygotowanie:
3 łyżki mleka	Podgrzać i użyć do roztopienia czekolady
50 g białej czekolady	Dodać ostrożnie i wymieszać
Łyżka cukru waniliowego	Dodać, wymieszać i pozwolić ostygnąć
500 g nisko-tłuszczowego twarogu	Mieszać do uzyskania gładkiej masy i dodać roztopioną czekoladę
200 ml bitej śmietany	Ubijać śmietanę do momentu zeszywnienia, wymieszać delikatnie krem
200 g truskawek	Umyć, wyczyścić i pokroić truskawki w zależności od wielkości na pół lub ćwiartki
	Układać warstwami krem i truskawki, wykończyć śmietaną
	Smacznego

Truskawkowo-czekoladowy krem



Ocena: 7-10
stopień trudności: ★★☆☆☆ (medium)
czas przygotowania: ca. 25 minutes

✓ Potrzebujesz te narzędzia:

<i>deska do krojenia</i> 	<i>nóż</i> 	<i>mała miska</i> 	<i>miska na odpady</i> 
<i>sitko</i> 	<i>miska do mieszania</i> 	<i>trzepaczka</i> 	<i>mikser ręczny</i> 
<i>miska do miksowania (wysoka)</i> 	<i>waga kuchenna</i> 	<i>mały garnek</i> 	<i>tarka</i> 
<i>łyżka</i> 			

Danie wegetariańskie



✓ Potrzebujesz te artykuły spożywcze:

3 trzy łyżki mleka



50 g czekolady
(białej)



1 x cukier waniliowy



500 g twarogu o
niskiej zawartości
tłuszczu



200 g śmietany do
ubijania



200 g truskawek



Truskawkowo-czekoladowy krem

dla 4 osób

Przygotowanie:

(1) Zetrzeć czekoladę.



(2) Wlać mleko, dodać startą czekoladę i cukier waniliowy do garnka.



(3) Podgrzać na niskim ogniu aż czekolada i wanilia się rozpuszczą. Później zostawić do ostygnięcia.

(4) Wymieszać twaróg w misce do mieszania aż będzie gładki.



(5) Ubić śmietanę mikserem ręcznym aż będzie sztywna.



(6) Umyć truskawki na małe kawałki.



(7) Włożyć ostrożnie rozpuszczoną schłodzoną czekoladę do twarogu.



(8) Dodać ubitą śmietanę.



(9) Napęłnić szklanki naprzemiennie warstwami twaróg/mieszanka śmietany i truskawek. Ostatnią warstwą ma być twaróg ze śmietaną!
Umieścić jedną truskawkę na górze.



Smacznego!



Smażone rzodkiewki

Składniki	Przygotowanie
70 g angielskiego bekonu	Posiekany boczek podsmażyć na patelni i odstawić na bok, aby odsączyć tłuszcz na papierowym ręczniku.
W przybliżeniu 13 rzodkiewek, ½ łyżeczki świeżego rozmarynu, 1 ząbek czosnku, sól	Rzodkiewki pokrojone w połówki ułożyć na patelni z pozostałym tłuszczem pieczonym z boczku i podsmażonym na patelni. Kiedy się podpieką, dodać około pół łyżki rozmarynu i 1 ząbek czosnku pokrojony w plastry.
	Mieszać 1-2 minuty, dodać boczek i podgrzać przez chwilę.

**Świetnie smakuje
ze świeżym chlebem.**



Pstrąg na szalwiowej sałatce z soczewicy

(dla 4 osób)

Składniki	Przygotowanie
4 pstrągi 50 g mąki 50 ml oleju słonecznikowego 20 g masła 1 ząbek czosnku 1 gałązka szalwii 1 por 1 pełna łyżeczka soli	Dokładnie umyj pstrągi i wysusz je papierowym ręcznikiem.
	Umieść wewnątrz ryby liście szalwii, masło i zmiążdżony czosnek.
	Przykryj rybę lekko mąką i piecz w piekarniku do złotego koloru około 20 minut.
	Przed zakończeniem dodaj posiekaną cebulę i pora.
Sałatka z soczewicy	
200 g soczewicy	Ugotuj soczewicę al dente.
	Umieść soczewicę w misce.
1 marchewka 1 seler	Gotuj drobno posiekaną marchewkę i selera w bulionie z soczewicy.
Sól, pieprz cytryna	Wymieszaj soczewicę z gotowanymi warzywami oraz solą, pieprzem i cytryną według twojego gustu.
	Podawaj z pstrągiem.
	Smacznego.



*Bez glutenu /
bez laktozy*

Naleśniki gryczane

Składniki	Przygotowanie
<p>100 g mąki gryczanej 1 jajko (niekoniecznie) 300 ml wody 1 Szczypta soli olej</p>	<p>Wymieszaj wszystkie składniki aż do uzyskania płynnego ciasta i smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor.</p>
	<p>Podawaj według swojego gustu z dżemem lub syropem klonowym.</p>
	<p>Smacznego!</p>

Sommermenü





Danie wegetariańskie.

Zupa kukurydziana

(4 porcji)

Składniki	Przygotowanie
1 mała szalotka	Obierz szalotkę i pokrój w drobną kostkę.
1 ziemniak	Obierz i pokrój na kawałki.
1 łyżka masła	Roztop masło na patelni i smaż na niewielkiej jego ilości szalotkę aż zrobi się przezroczysta. Dodaj ziemniaki i podsmażaj przez 2–3 minuty.
600 ml bulionu warzywnego	Przygotuj bulion w naczyniu z miarką i wlej go do garnka.
1 duża puszka kukurydzy	Odsącz kukurydzę na sicie. Odłóż 2–3 łyżki kukurydzy na bok, a resztę przełóż do garnka. Gotuj przez 10–12 minut. Zblenduj zupę i przepuść przez sito.
100 ml śmietany	Dodaj śmietanę i podgrzej zupę ponownie.
½ łyżki curry sól, pieprz	Dopraw.



Kurczak z warzywami z piekarnika

(4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
1 żółta papryka, 1 czerwona papryka	Umyj, przekrój na połowę i usuń pestki z papryki. Następnie przekrój na ćwiartki (wzdłuż) i na ósemki.
1 cukinia	Umyj cukinię i pokrój na kawałki o szerokości około 1 cm.
300 g ziemniaków	Obierz ziemniaki i cienko pokrój.
	Dodaj paprykę, cukinię i ziemniaki do miski.
4–5 łyżek oliwy z oliwek 1 łyżeczka soli	Dodaj oliwę i sól do małej miski i wymieszaj. Posyp na warzywa i zmieszaj razem. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i rozłóż na nim warzywa.
rozmaryn	Dodaj rozmaryn i piecz w piekarniku na drugiej półce od dołu przez 20 minut w temperaturze 200 stopni.
2 piersi z kurczaka sól, pieprz, curry	Umyj piersi, wytrzyj do sucha i przekrój na pół. Dopraw solą, pieprzem i curry.
1–2 łyżki oliwy	Podgrzej olej na patelni i usmaż pierś z kurczaka z dwóch stron na średnim ogniu.
	Wyciągnij warzywa z piekarnika. Ułóż warzywa i kurczaka na talerzu.



Danie wegetariańskie.

Pudding z semoliny z sosem waniliowym (4 porcji)

Składniki	Przygotowanie
1 laseczka wanilii	Przekrój laskę wanilii na pół i wydłub ziarenka.
300 ml mleka 200 ml śmietany 80 g brązowego cukru szczypta soli	Umieść mleko, śmietanę, ziarenka wanilii, cukier i szczyptę soli w garnku i zagotuj.
60 g semoliny	Usuń garnek z palnika i wmieszaj semolinę. Umieść ponownie na palniku i mieszaj aż będzie gładkie. Zostaw do wystygnięcia.
1 jajko	Oddziel żółtko. Połącz żółtko z dwoma łyżkami cukru i dodaj do lekko już przestudzonego puddingu. Ubij białko aż będzie gęste i dodaj do puddingu.
	Napełnij małe miseczki puddingiem i umieść je w lodówce.
1 opakowanie kremu angielskiego	Przygotuj krem zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4 truskawki	Umyj truskawki.
	Wyciągnij pudding z miski i przełóż na talerz. Polej skarmiony deserów i podawaj z truskawkami.

Herbstmenü





Danie wegetariańskie.

Zupa dyniowa

(6 porcji)

Składniki	Przygotowanie
2 cebule 4 pomidory 2 ziemniaki	Obrać i pokroić w kostkę.
1 kg miąższu dyniowego	Pokroić na równe kawałki.
3 łyżki masła	Stopić śmietanę i lekko podsmażyć cebulę, ziemniaki i marchewkę. Dodać kawałki dyni.
1250 ml wody	Dodać wodę i gotować wszystko na małym ogniu przez 20 minut.
Bulion warzywny, sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa	Zblenduj warzywa i jeśli to konieczne dopraw.
100 ml śmietany	Wmieszać.
2 łyżki posiekanej pietruszki	Dodać na wierzch.



Danie wegetariańskie.

Sałatka z sezamowych ziemniaków i sos (6 porcji)

Składniki	Przygotowanie sałatki
1 sałata lodowa	Umyć i podzielić na małe kawałki.
3 pomidory	Umyć, przekroić na pół i pokroić na kawałki.
1 ogórek	Obrać, pokroi w kostkę.
1 puszka kukurydzy	Odsączyć.
1 papryka	Umyć, pokroi w kostkę.
3 łyżki oliwy 400 g pokrojonego kurczaka	Lekko obsmażyć zostawić do wystygnięcia.

Składniki	Przygotowanie sosu do sałatki
5 łyżek białego octu winnego 2 łyżki musztardy 3 łyżek płynnego miodu 7 łyżek oleju rzepakowego sól, pieprz	Zmieszać wszystko.
	Dodać sos do sałatki i odczekać 20 minut.
	Dodać kawałki kurczaka i podawać z sezamowymi ziemniakami.



Danie wegetariańskie.

Sałatka z sezamowych ziemniaków i sos (6 porcji)

Składniki	Przygotowanie sezamowych ziemniaków
1200 g ziemniaków	Umyć i wyszczotkować ziemniaki, przeciąż wzdłuż na pół.
2 łyżki oliwy	Wysmarować tłuszczem blaszkę do pieczenia.
Sól ziołowa, sezam	Położyć na talerz.
	Przeciętą część ziemniaków obtoczyć w mieszance w sezamie, następnie położyć na tej stronie na blaszce, górę delikatnie poleć oliwą.

Składniki	Przygotowanie „dipu”
500 g twarożku o niskiej zawartości tłuszczu 200 g jogurtu 100 g kwaśnej śmietany	Zmieszać wszystko.
1 cytryna	Zgnieść i dodać.
1 ząbek czosnku	Obrać i posiekać.
1 mała cebula	Obrać, pociąć w drobną kostkę.
Okolo 5 łyżek mrożonych ziół, sól, pieprz	Dodać wszystko i dokładnie wymieszać.



Danie wegetariańskie.

Placek wiśniowy z czarnego lasu

(6 porcji)

Składniki	Przygotowanie
350 g wiśni (szklanka)	Odsączyć.
500 g twarogu o niskiej zawartości tłuszczu świeżo wyciśnięty sok z cytryny 3 łyżki cukru	Wymieszać wszystko.
250 g bitej śmietany 1 opakowanie cukru waniliowego	Ubić do sztywności.
	Ostrożnie przełożyć ubitą śmietaną.
1 opakowanie czekoladowej posypki	Ułożyć wiśnie i mieszankę twarogu w szklance - ostatnia warstwa powinna być twarogiem. Udekorować posypką wiśniową i czekoladową.
	Smacznego!



Zupa czosnkowa

(4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
1 małych cebul 6-8 ząbków czosnku	Posiekaj cebulę i poiekaj 6 ząbków czosnku.
2 łyżki masła lub tłuszczu	Na patelni rozgrzej tłuszcz. Dodaj cebulę i czosnek, smaż ciągle mieszając aż się zarumieni.
6 filiżanek bulionu drobiowego lub wołowego	Dodaj gorący bulion i doprowadź do wrzenia.
2 duże ziemniaki	Dodaj posiekane ziemniaki, zmniejsz ogień i duś aż ziemniaki zmiękną.
Sól i pieprz do smaku	Dodaj przyprawy, a by wzmocnić czosnkowy smak, zgnieć (nie siekaj) dwa pozostałe ząbki czosnku.
Dekoracja: grzanki i starty ser	Podawaj natychmiast z grzankami i startym serem.



Placki ziemniaczane


(4 porcje)

Składniki:	Przygotowanie:
8 średnich ziemniaków	Drobno zetrzyj ziemniaki i odstaw.
4 ząbki czosnku 1 duża cebula	Zmiel czosnek i posiekaj cebulę.
4 jajka 4 łyżki mąki sól i czarny pieprz	Usuń wszelki płyn z ziemniaków i umieść je w dużej misce. Dodaj jajka, cebule, mąka, sól, pieprz i czosnek wszystko dobrze wymieszać.
Olej	Na dużej patelni rozgrzej olej.
	Upuść ciasto i lekko naciśnij, aby spłaszczyć. Smażyć na złoty kolor po obu stronach. Natychmiast podawaj.



Strudel jabłkowy

(4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
3 szklanki mąki uniwersalnej 250g masła	Umieść mąkę w misce miksera i zmiksuj z roztopionym masłem.
1 szklanka ciepłej wody 1 jajko (lekko ubite)	W małej misce powoli wymieszaj ciepłą wodę z ubitym jajkiem. Do mieszaniny dodaj mąkę i dobrze wymieszaj. Ugniataj ciasto rękoma.
6 kubków startych, obranych jabłek 1 szklanka cukru 1 łyżeczka cynamonu 1/2 szklanki zmielonych orzechów 1/2 szklanki rodzynek	Wymieszaj starte jabłka z cukrem i cynamonem, orzechami i rodzynekami. 
1/2 szklanki bułki tartej 2 łyżki cukru waniliowego w proszku	Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ciasto podziel na pół. Rozwałkuj połowę ciasta na cienki prostokąt. Rozprowadź kruche ciasto na papierze do pieczenia. Rozłóż połowę masy jabłkowej na środku ciasta. Posyp lekko cukrem waniliowym.
	Rozwiń papier do pieczenia i rozłóż po bokach. Przenieś strudel do formy do pieczenia i powtórz proces z drugą połową ciasta.
1/3 szklanki roztopionego masła	Piecz na najniższym ruszcie piekarnika przez 40-45 minut na złoty kolor, smarując roztopionym masłem podczas pieczenia. Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

Wintermenü





Danie wegetariańskie.

Zupa warzywna z orkiszowym chlebem (4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
3 ziemniaki (najlepiej odmiana Bambergen Hörnchen pochodząca z Franconii).	Umyj, obierz i pokrój ziemniaki na kostkę.
1 por	Przetnij pora na połowę, umyj i potnij na krążki.
3 marchewki w różnych odcieniach wywar warzywny	Umyj, obierz i pokrój marchewki na kawałki. Gotuj wywar warzywny przez 5-7 minut. Po ugotowaniu przelej przez sito i odstaw na bok.
½ brokuła	Umyj brokuła i podziel na mniejsze części. Gotuj około 5 minut, potem przelej przez sito i odstaw na bok.
200 g fasoli z ogródka	Umyj i jeśli trzeba pokrój na mniejsze części.
1 łyżka oliwy	Podgrzej olej. Podduś lekko ziemniaki i pora.
1 l wywaru warzywnego	Odmierzoną ilość wywaru polej na warzywa. Dodaj fasolę. Gotuj zupę 15 minut. Dodaj marchewkę i brokuła, gotuj przez kolejne 1-2 minuty. Dopraw i podaj.



Chleb pszczeniczno-orkiszowy z ziarnami słonecznika (8-10 porcji)

Składniki	Przygotowanie
½ kostki drożdży 150 ml letniej wody	Rozpuść drożdże w wodzie.
250 g mąki pszczenicznej (płaskurka) 250 g mąki orkiszowej 300 ml półtłustego mleka 1,5 łyżki soli	Zagnieć wszystko na ciasto. Łatwiej będzie jeśli użyjesz robota kuchennego.
5 łyżek ziaren słonecznika	Dodaj do ciasta i zagnieć.
<u>Wskazówka:</u> możesz zastąpić innymi ziarnami	
	Zostaw ciasto na 60 minut w ciepłej temperaturze pod ściereczką kuchenną.
	Wypełnij formę do pieczenia ciastem i zostaw na następne 10 minut. Podgrzej piekarnik do temperatury 220 stopni lub 200 z termoobiegiem. Może posypać trochę mąki na chleb. Piecz w piekarniku przez 50-60 minut.



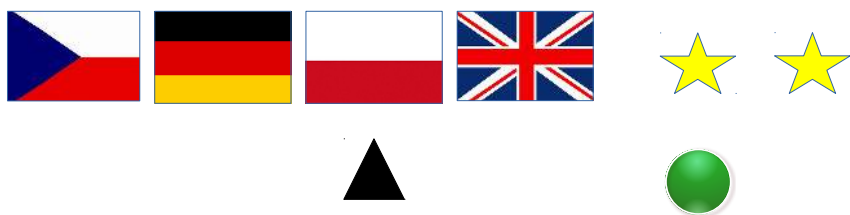
Papryki faszerowane mięsem mielonym i komosą ryżową (4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
200 g komosy ryżowej	Umieść komosę na sicie i przepłucz zimną wodą aż będzie czysta.
400 ml wywaru warzywnego	Odmierz odpowiednią ilość wywaru warzywnego i umieść w garnku. Dodaj komosę i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut. Zdejmij garnek z kuchenki i trzymaj komosę zamoczoną przez kolejne 10 minut. Po tym czasie odlej nadmiar wody.
150 g sera feta	Potnij na mała kostkę.
4 czerwone papryki	Umyj paprykę, odetnij czubek i usuń pestki.
1 mała cukinia	Umyj i pokrój w kostkę cukinię.
1/2 pora	Umyj i potnij na krążki.
2 pomidory	Umyj, przetnij na połowę, wydrąż środek, wyjmij pestki i potnij miąższ na kawałki.
1 łyżka oliwy	Podgrzej olej na patelni. Najpierw, podduś lekko pora.



Składniki	Przygotowanie
250 g mięsa mielonego	Dodaj mięsa mielonego i podsmaż. Dodaj cukinię i pomidory i lekko podsmaż.
200 ml wywaru warzywnego	Przygotuj wywar warzywny. Wlej 50ml wywaru na patelnię. Resztę zachowaj na później. Gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty.
sól i papryka w proszku	Przypraw solą i papryką w proszku.
	Zmieszaj komosę, zmieloną wołowinę, warzywa i ser feta. Umieść wszystko w papryce. Nałóż wcześniej odcięty wcześniej kawałek i włóż do naczynia żaroodpornego. Umieść we wcześniej nagrzanym piekarniku i piecz w temperaturze 180 lub 160 stopni (z termoobiegiem). Umieść na talerzu i polej sosem wedle uznania.

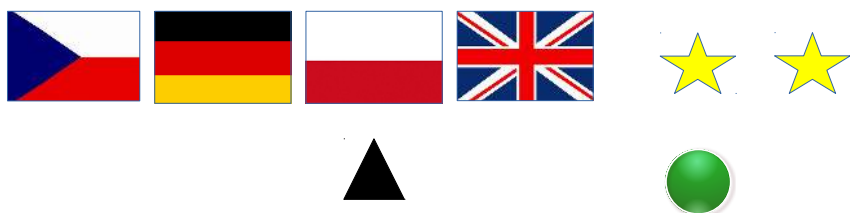
Wskazówka.
Wersja wege bez mięsa jest
równie smaczna!



Jabłkowo-bananowy strudel czekoladowy

(4-6 porcji)

Składniki	Przygotowanie
1 jabłko sok z cytryny	Umyj, obierz i pokrój jabłko w kostkę. Dodaj kilka kropel soku z cytryny.
1 banan sok z cytryny	Obierz banana, pokrój na kawałki. Dodaj kilka kropel soku z cytryny.
75 g pełnomlecznej polewy 75 g polewy z białej czekolady	Zmieszaj polewy ze sobą.
2 łyżki cukru szczypta cynamonu	Zmieszaj ze sobą.
5 łyżek migdałów	Trzymaj pod ręką.
1 jajko 1 łyżka mleka	Ubij jajko i mleko w kubku.
1 opakowanie ciasta francuskiego 1/2 opakowania kwaśnej śmietany	Umieść ciasto francuskie na czystej powierzchni. Posmaruj śmietaną zostawiając około 2cm wolnej przestrzeni na dole.



Jabłkowo-bananowy strudel czekoladowy

(4-6 porcji)

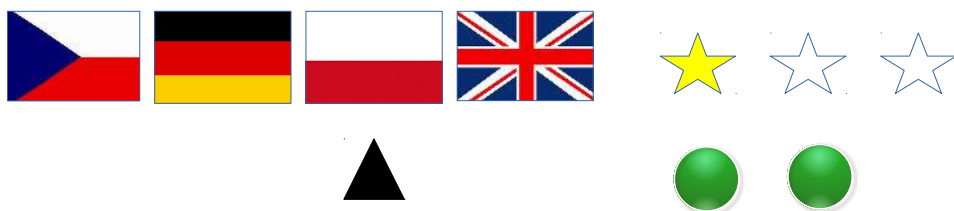
Składniki	Przygotowanie
	<p>Warstwę śmietany posyp cukrem i cynamonem.</p> <p>Równomiernie rozprowadź owoce i czekoladę. Dodaj migdały.</p> <p>Posmaruj czysty fragment ciasta francuskiego jajkiem z mlekiem i zwiń ciasno strudel.</p> <p>Całość posmaruj z wierzchu jajkiem wymieszanym z mlekiem.</p> <p>Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 lub 160 stopni (termoobieg) przez około 30 minut.</p>
Lukier	Wyciągnij strudel z piekarnika i polej lukrem.

WSKAZÓWKA:

Umieść strudel w dopasowanym naczyniu do pieczenia aby uniknąć rozwijania się. Jeśli potrzebujesz, możesz piec ciasto przez 5-10 minut dłużej.

Weitere Rezepte





SEROWE MINI SZASZŁYKI Z WINOGRONAMI

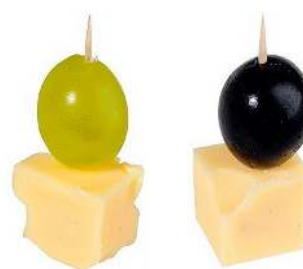
(6 porcji)

Składniki:

- 300g sera gouda (w kawałku)
- winogrona

Przygotowanie:

- Ser pokrój w kostkę.
- Umyj i osusz winogrona.
- Nadziej winogrona na kawałek sera.



Sałatka z kurczaka z chlebem czosnkowym

Ocena: 7-10
Poziom trudności: ★★☆☆☆ (medium)
Czas przygotowania: ca. 40 minutes

✓ Potrzebne narzędzia:

<i>deska do krojenia</i>	<i>nóż</i>	<i>mała miska</i>	<i>miska na odpady</i>
			
<i>sitko</i>	<i>płaski talerz</i>	<i>ubijak do jajek</i>	<i>nóż do chleba</i>
			
<i>miska</i>	<i>nóż do masła</i>	<i>patelnia</i>	<i>szpatułka</i>
			
<i>blacha do pieczenia</i>	<i>papier do pieczenia</i>	<i>talerz</i>	<i>prasa do czosnku</i>
			



✓ *Potrzebne artykuły spożywcze:*

1 pierś z kurczaka



Sól/pieprz



*1-2 łyżki oleju
słonecznikowego*



2 pomidory



1 papryka



Czarne oliwki



1 paczka seru feta



½ paczki masła



2 ząbki czosnku



1 pęczek pietruszki



½ cytryny



1 bagietka



1 sałatka



Sałatka z kurczaka z chlebem czosnkowym

3-4 osoby

Przygotowanie:

Dzień wcześniej:

(1) Pokroić kurczaka na paski



(2) zamarynować w oliwie, soli i pieprzu.



(3) Zostawić na noc w lodówce.



W dniu przygotowania:

(1) Zgnieść 2 ząbki czosnku.



(2) Posiekać jeden pęczek pietruszki.



(3) Zmiksować czosnek z masłem.



(4) Pociąć ½ bagietki na kawałki.



(5) Umieścić masło czosnkowe na kawałkach.



(6) Umieścić kawałki na blasze do pieczenia i opiekać je w temperaturze 200 stopni aż będą złociste z dwóch stron.



(7) Umyć sałatę i podzielić ją na kawałki.



(8) Umyć pomidory i pokroić je.



(9) Umyć paprykę i pokroić ją.



(10) Pokroić ser feta w kostkę.



(11) Warzywa ułożyć na talerzu w następującej kolejności: sałata → kawałki pomidora → kawałki papryki → ser feta



(12) Podgrzać 1-2 łyżki oliwy na patelni i podsmażyć marynowane paski kurczaka.



(13) Położyć kawałki kurczaka na sałatce.



(14) Umieścić 3 oliwki na wierzchu.



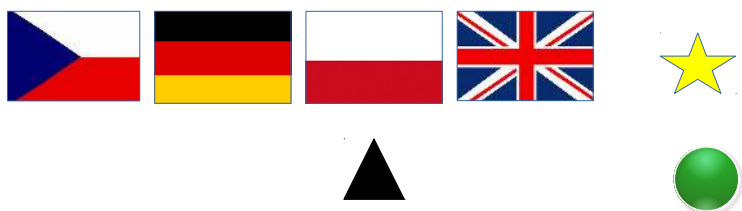
(15) Pociąć ½ cytryny na kawałki i umieścić je na brzegu talerza.



(16) Jako dodatek podawać 1-2 kromki chleba z czosnkiem na dodatkowym talerzu.



Smacznego!



Ziółowy sos do pałeczek warzywnych (8 porcji)

Składniki	Przygotowanie
1 opakowanie kremowego serka 1 karton kwaśnej śmietany (Schmand) ½ kartonika Crème Fraîche 3 łyżki kwaśnej śmietany (Saure Sahne)	Wymieszaj wszystkie składniki.
Zioła Sól i pieprz	Dodaj zioła i przyprawy do smaku.

Podawaj z pałeczkami warzywnymi: papryką, marchewką, ogórkiem.



Sałatka z piersi kurczaka

(4 porcje)

1. Piersi z kurczaka

Składniki	Przygotowanie
Dwie łyżki stołowe oleju (15 g)	Podgrzej olej.
300 gram filetu z kurczaka sól, pieprz	Pokrój na plastry i smaż na patelni. Przypraw, zdejmij z patelni do wychłodzenia.
½ sałaty lodowej (220 g)	Pokrój na kawałki wielkości kęsa.
2 cebule dymki (30 g)	Umyj i pokrój na małe kawałki.
½ ogórka świeżego (160 g)	Obierz i pokrój na cienkie plastry.
8 pomidorków koktajlowych (80 g)	Umyj i przekrój na pół.
½ papryki (100 g)	Pokrój w kostkę.



Sos na następnej stronie.





Sałatka z piersi kurczaka (4 porcje)

2. Sos do sałatki

Składniki	Przygotowanie
100g białego sera + 150g jogurtu niskotłuszczowego	Wymieszaj.
pieprz sól papryka słodka	Przypraw.



Smacznego zdrowego posiłku!



Przekąska z mozzarelli i pomidorów

(6 porcji)

Potrzebujesz :

32 pomidorki wiśniowe



16 kuleczek mozzarelli



32 liście bazyli



2 łyżki stołowe pesto Alla Genovese



Przygotowanie :

- Umyj pomidorki.
- Osusz mozzarellę.
- Wybierz liście bazylii.
- Przygotuj szpikulec do szaszłyków.
- Nadziewaj składniki.
- Najpierw pomidory.
- Następnie liść bazylii.
- Potem kuleczki mozzarelli.
- Ponownie liść bazylii.
- Ponownie pomidorek ...
- Dodaj trochę pesto do każdej kuleczki mozzarelli.



Dla vegan lub osób nietolerujących laktozy,
mozzarellę zastąp serkiem tofu.





Danie wegetariańskie.

Makaron z sosem śmietanowo-pieczarkowym

(4 porcje)

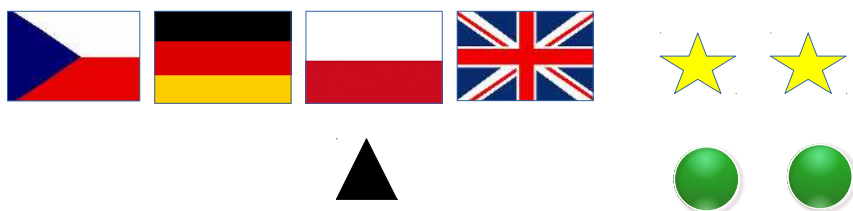
Składniki	Przygotowanie
4 łyżki stołowe oleju	Podgrzać.
2 cebule	Obrać i zeszkląć.
1 Ząbek czosnku	Obrać, zmiążdżyć i dodać do cebuli.
500 g pieczarek	Wyczyścić, pokroić i dodać do cebuli i czosnku. Mieszać i smażyć przez ok. 10 min.
Ok. 1 łyżka stołowa mąki	Posypać na cebulę, czosnek itd.
500 ml śmietany	Dodaj i doprowadź do wrzenia.



Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.



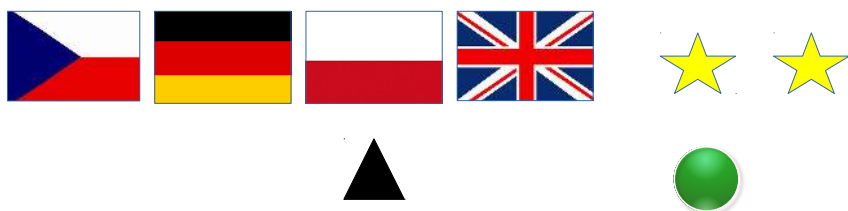
W zależności od gustu przypraw wegetą, solą, pieprzem i słodką papryką.



Zupa ziemniaczana

(4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
100 g cebuli	Obierz i pokrój na małe kostki.
500 g ziemniaków	Obierz i pokrój na połówki/ćwiartki, a następnie...
3 łyżki oliwy	... lekko podsmaż.
Okolo 750 ml wody z bulionem warzywnym	Dodaj i gotuj przez 15-20 minut.
Sól, pieprz, majeranek	Dopraw.
	Zblenduj wszystko.
100 g śmietany	Dodaj i skosztuj.

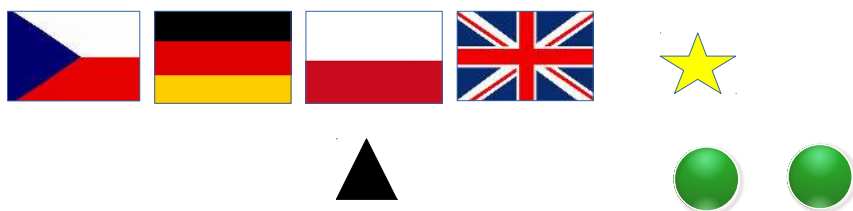


Przekąska Pumpernikielowa

(ok 6 sztuk)

Składniki	Przygotowanie
½ pęczka szczypiorku	Umyj, osusz i potnij na małej kawałeczki.
175 g serka kremowego Sól, pieprz	Dodaj przyprawy, wymieszaj i podziel na dwie porcje.
	Wymieszaj jedną porcję ze szczypiorkiem.
1 łyżeczka papryki	Wymieszaj z drugą porcją serka.
2 kromki chleba Pumpernikiel	Rozsmaruj dwie warstwy serka na kromkach chleba.

Umieść kromkę chleba posmarowaną porcją serka ze szczypiorkiem na kromce posmarowanej porcją serka z papryką. Pozostały kawałek chleba umieść na wierzchu. Całość potnij na 6 kawałków i w każdym z nich umieść małą wykałaczkę.



Twaróg na słodko

(4 porcje)

Składniki	Przygotowanie
500 g twarożku o niskiej zawartości tłuszczu 100 ml pełnotłustego mleka 100 ml śmietany	Wymieszaj dokładnie.
1 mała paczka proszku waniliowego 1 łyżka cukru	Dodaj twaróg i wymieszaj.
1 banan	Potnij na kawałki.
winogrona	Umyj, przekrój na połowę, usuń ziarenka, dodaj kawałki banana i twarożek, lekko wymieszaj.
1/2 kawałka (25 g) czekolady do pieczenia	Zetrzyj i posyp lekko twarożek.



Wieprzowina, kapusta i pierogi

Tradycyjne czeskie danie, które jest wystarczająco łatwe dla każdego

(6 porcji)



Potrzebne składniki:

1,5 kg wieprzowiny (zarówno łopatka wieprzowa jak i karkówka), sól, jedna cebula, nasiona kminku.

Pierogi:

Dwie bułki lub trochę wczorajszego pieczywa, 0,5 kg mąki (gruboziarnistej jeżeli to możliwe), szczypta soli, 250 ml mleka, 21g drożdży, pół łyżki stołowej cukru, 1 jajko.

Kapusta:

500g umytej kapusty, 1 duża cebula, 150g niepokrojonego bekonu, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru, szczypta nasion kminku, 1 surowy pomidor.

To wszystko czego potrzebujesz! Teraz możesz zacząć przygotowywać mięso!

Pokrój mięso w większe kawałki (zależy od ilości i od rodzaju mięsa), wyczyść i umyj je. Do naczynia, w którym chcesz przygotować mięso, połóż grubo posiekaną cebulę. Posól mięso, dodaj nasiona kminku. Przełóż je do naczynia i wlej 1 szklankę wody. Bądź cierpliwy podczas pieczenia mięsa, ponieważ w temperaturze 190° C zajmie to 2 godziny.

Dodaj czosnek jeśli lubisz.





I teraz szybko do piekarnika!

Przejdźmy dalej, bo teraz masz dużo czasu na przygotowanie pierogów i kapusty.

Pierogi:

Wlej trochę letniego mleka do małej miski, wymieszaj z cukrem i dodaj rozdrobnione drożdże. Zostaw to do wyrośnięcia, w przybliżeniu 15 minut. Potem dodaj zaczyn do miski, gdzie już jest mąka wymieszana z pieczywem pokrojonym w kostkę i solą.

Wymieszaj wszystkie składniki razem, aż powstanie gładkie ciasto. Dodaj mleka jeśli będzie taka potrzeba.

Nie jest trudno zrobić czeskie pierogi ...



Kiedy ciasto jest gotowe, zostaw do wyrośnięcia na około pół godziny w ciepłym miejscu, przykryte ściereczką. Następnie rozwałkuj dwa lub więcej kawałków ciasta (to zależy od rozmiaru garnka, w którym będziesz je gotował). Do osolonej, gotującej się wody włóż kawałki ciasta.

Po 10 minutach koniecznie przewróć na drugą stronę. Gotuj je dalej przez około 8-10 minut. Na końcu wyjmij je i przekłuj widelcem, aby ostygły.



Pierogi rosną podczas gotowania!



Zagęszczanie utartym ziemniakiem...



Teraz już tylko kapusta:

Posiekać cebulę i usmażyć na oleju. Dodać bekon pokrojony w kostkę i smażyć powoli. Kiedy poczujesz zapach smażonej cebuli, dodaj odsączoną kapustę. Po 10 minutach dodaj cukier, sól, nasiona kminku i kurczaka z utartym surowym ziemniakiem. Gotuj przez chwilę aż będzie gotowe do podania!

Kroić pierogi w plastry nitką/bawełną lub nożem, dodaj kawałki mięsa i kapusty. Polej posiłek sosem z mięsa. Bardzo dobrze pasuje do tego szklanka czeskiego piwa.

Jeśli niektórzy uczniowie nie jedzą wieprzowiny, możesz użyć indyka, kaczki lub gęsi. To jest również przepyszne.



Smacznego!!!