

Projekt

Fundacji  dzieciom

„Zdrowo jeść by rosnać w siłę”

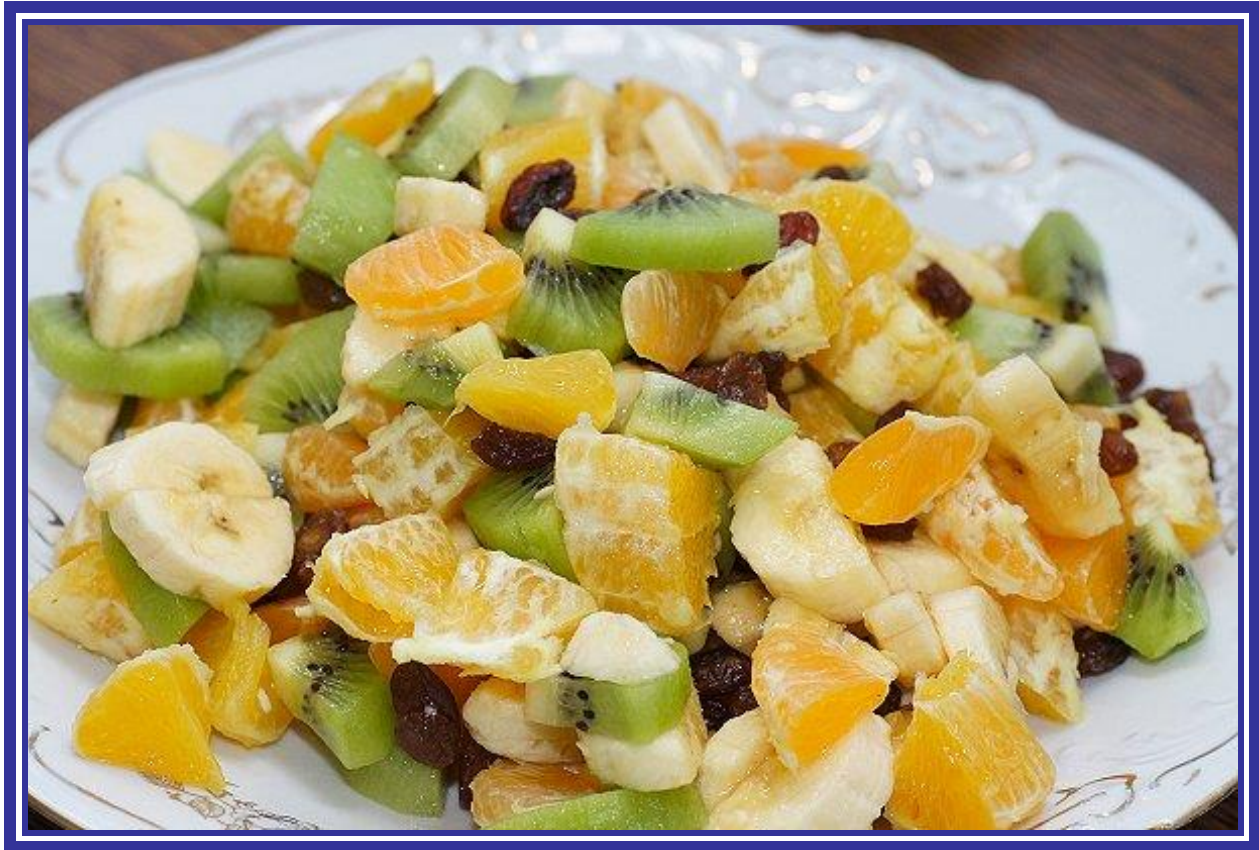


**Książka kucharska
opracowana przez
podopiecznych Towarzystwa
Przyjaciół Dzieci w Augustowie**

Spis treści „ Ogniskowej Książki Kucharskiej”

1. Kolorowa sałatka owocowa.
2. Zupa - krem z zielonego groszku.
3. Warzywny tort tostowy.
4. Zawijane uszka z niespodzianką.
5. Babka ziemniaczana - ulubiona potrawa regionalna dzieci i młodzieży
6. Krem „Nutella” ze śliwek węgierek

Salatka owocowa



Składniki:

- 2 puszki brzoskwiń
- 2 puszki ananasa
- 2kg bananów
- 1kg jabłek
- 2kg pomarańczy
- 1kg kiwi

Przepis wykonania:

Surowe owoce myjemy i obieramy ze skórki. Kroimy na drobną kostkę. Wykorzystujemy również syropy po owocach z puszek i dolewamy do sałatki. Możemy dodać rodzynki lub inne suszone owoce (według upodobań).

Sałatka jest kolorowa i smakuje wyśmienicie.



ZUPA - KREM Z ZIELONEGO GROSZKU:



Składniki:

- 2 torebki mrożonego groszku
- włoszczyzna (marchew, korzeń selera i pietruszki, kawałek pora, natka selera i kopru),
- Masło do „podduszenia” warzyw,
- 2 porcje rosółowe,

- ziemniaki,
- cebula
- dowolne przyprawy
- śmietana
- jogurt
- chleb razowy
- natka pietruszki



Sposób wykonania:

Na porcjach rosółowych, oczyszczonej i umytej włoszczyźnie gotujemy wywar na zupę. Do wywaru wrzucamy ziemniaki pokrojone w kostkę. W międzyczasie na patelni klarujemy poszatowaną cebulę, dodajemy zielony groszek. Podduszone warzywa z patelni przekładamy do miski,

dodajemy też ugotowane ziemniaczki z wywaru oraz „wylawiamy” resztę ugotowanych warzyw i miksujemy wszystko na gładki krem. Mieszamy go z wywarem, doprawiamy, wlewamy trochę śmietany i jogurtu naturalnego i zagotowujemy.

Grzanki z chleba razowego:

Chlebek razowy kroimy w drobną kostkę, rozkładamy na blachę i delikatnie zapiekamy parę minut.

Gorący krem rozlewamy w miseczki posypujemy zieloną natką i pieczonymi grzankami.





WARZYWNY TORT TOSTOWY:



Składniki:

- różnego rodzaju warzywa: ogórki, pomidory, rzodkiewka, szczypior, papryka
- 4 opakowania pieczywa tostowego

- miękka margaryna do smarowania pieczywa
- majonez
- jogurt naturalny
- paluszki krabowe (mrożone SURIMI)
- kukurydza konserwowa
- jaja (ugotować na twardo)
- czosnek (wycisnąć przez praskę i doprawić do smaku pastę jajeczno-krabową)
- szynka (pokroić w kostkę)
- musztarda

Sposób wykonania:

Kroimy warzywa.

Przygotowujemy 2 lub 3 rodzaje past do przełożenia tostów.

Przygotowujemy I pastę jajeczno-krabową:

Pokrojone na kawałki paluszki krabowe, kukurydza z puszki i potarkowane na tarce jaja mieszamy z sosem jogurtowo-majonezowym, solą, pieprzem

i czosnkiem. Wszystko w misce miksujemy blenderem na drobniejsze cząstki.

Układamy z kromek tostowych na większej tacy pierwszą warstwę, smarujemy ją miękkim masłem i pastą krabowo-jajeczną





Przygotowujemy II pastę pomidorową.

Pomidory, szynkę, szczypior mieszamy z sosem jogurtowo-majonezowym z odrobiną musztardy. Tak samo miksujemy na jednolitą masę. Na dużej tacy (może to być nawet szklana półka z lodówki) układamy szczerlnie jeden przy drugim - pierwszą warstwę tostów. Smarujemy je cienko margaryną do pieczywa, następnie wykładamy i rozsmarowujemy jedną z past.



Następnie układamy kolejną warstwę tostów, smarujemy je masłem i wykładamy drugą pastę.







Przełożony tort ozdabiamy do woli warzywami. Nam wyszły motylki i kwiaty.



ZAWIJANE USZKA Z NIESPODZIANKĄ

Składniki:

- ciasto francuskie, mrożone
- serki topione (mogą być różnych smaków), pokrojone w kostkę
- szynka konserwowa (pokrojona w kostkę)
- ogórek
- pomidor

Przygotowujemy płat ciasta francuskiego, dzielimy go na równe kwadraty. Na każdy nakładamy po kilka kostek serka topionego i szynki konserwowej i uzupełniamy farsz małymi kawałkami ogórka czy pomidora w taki sposób by wyszły różne z różnym nadzieniem.



Zawijamy ciasto i zlepiamy końcówki by wyszedł kształt uszka. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 15-20 minut w 180°C.



Najlepiej uszka smakują na ciepło z gorącym kakao!



BABKA ZIEMNIACZANA

Regionalna potrawa Podlasia



Składniki:

- 5 kg ziemniaków
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 5 jajek
- 2 duże cebule
- 60 dkg wędzonego boczku
- 30 dkg szynki konserwowej
- 2 łyżki stołowe majeranku , 2 ząbki czosnku,
sól i pieprz

Sposób wykonania: myjemy dokładnie i obieramy ziemniaki, tarkujemy na tarce „z małymi oczkami”. Na patelni podsmażamy pokrojony w kostkę boczek, cebulkę i czosnek. Masę ze startych ziemniaków mieszamy z jajkami, dowolnymi przyprawami i podsmażonym mięskiem z cebulą. Dokładnie mieszamy ciasto na babkę i wykładamy na blachę.







Układamy na wierzch kilka plastrów boczku do zapieczenia
I wkładamy na 1godzinę - 1,5 do piekarnika na 150⁰ C.
Gotową babkę kroimy na porcje i podajemy na gorąco.



CZEKOLADOWY KREM „NUTELLA” ZE
ŚLIWEK WĘGIEREK



Składniki kremu:

- 2,5 kg śliwek węgerek
- 1 kg cukru
- 2 cukry waniliowe
- 20 dkg kakao Deco Moreno



Sposób wykonania:

Śliwki wypestkować umyć i osuszyć. Przełożyć do dużego garnka, dodać cukier i wymieszać. Gotować do 2 godzin od czasu do czasu mieszając. Dodać cukier waniliowy i kakao, dokładnie wymieszać i podgotować. Blenderem zmiksować

na gładką masę. Gorącą nutellę nakładać do słoików i odwracać do góry dnem by się zawekowały.



Śliwkowa nutella to doskonały sposób na "zamknięcie lata w słoiki".

Do wykorzystania do ciast, deserów lub naleśników na słodko

w chłodne zimowe dni.

My wykorzystaliśmy od razu część kremu do słodkich naleśników...

Usmażyliśmy placki naleśnikowe z poniższego przepisu:

- 1kg mąki

- 3 jaja

- 2 szklanki mleka

- 2 szklanki wody mineralnej

Wszystkie składniki ciasta dokładnie wymieszaliśmy na gładką masę.





Gotowe placki przełożyliśmy naszym kremem i podaliśmy z jogurtem lub śmietanką.





SMACZNEGO !!!