



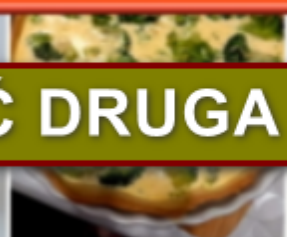
MŁODZIEŻOWA



KSIAŻKA



KUCHARSKA



CZĘŚĆ DRUGA

Młodzieżowa Księga Kucharska

„Młodzieżowa księga kucharska” powstała dzięki pomysłom wychowanków Bursy Szkolnej Nr 1 w Łomży. Można powiedzieć, że to taki mini przewodnik z przepisami na różne dania. Można tu znaleźć proste i szybkie porady na smaczne, a przede wszystkim zdrowe potrawy. Kolorowe obrazki niewątpliwie zachęcają do przygotowania ciekawych dań.

Niezależnie od tego czy jesteś weteranem kulinarnym, czy dopiero zaczynasz poznawać przyjemności gotowania i pieczenia, mamy nadzieję, że w księdze znajdziesz to, czego potrzebujesz, aby przygotować szybkie oraz pożywne posiłki dla rodziny albo przyjaciół na każdą okazję.

To jeszcze nie koniec kulinarnych przygód. Część druga

Powodzenia w gotowaniu i pieczeniu ! Smacznego !

Opracowała: M. Dudzińska

Przepis na sałatkę

Składniki:

- ½ kapusty pekińskiej,
- 2 małe sałaty rzymskie,
- 1 pomidor,
- 2 ogórki,
- 1 papryka,
- ½ słoiczka oliwek zielonych,
- 1 opakowanie sera sałatkowego.



Sos:

- Kilka łyżek oleju,
- Zioła prowansalskie,
- Cukier-do smaku,
- Sól-do smaku,
- Suszony koperek.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki sałatki dokładnie myjemy i wycieramy. Kroimy kapustę pekińską i sałatę rzymską, wkładamy do miski. Składniki sosu mieszamy i polewamy warzywa. Wszystko dokładnie mieszamy.



Brzozowska W.

Kasza gryczana smażona z kurczakiem i warzywami

Składniki:

- 1 pojedynczy filet z kurczaka,
- przyprawy: sól, pieprz, 2 łyżeczki suszonego oregano, 1 łyżeczka papryki w proszku,
- 2 łyżki oliwy extra vergine,
- 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej (1 woreczek),
- 2 łyżki sosu sojowego,
- 1 łyżka masła,
- 1 mała cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 mała cukinia,
- 1 czerwona papryka (np. podłużna ramiro),
- 1/2 papryczki chili,
- Szczypiorek,



Przygotowanie:

Filet z kurczaka pokroić w małą kostkę, włożyć do miski, dodać sól, pieprz, 1 łyżeczkę suszonego oregano, paprykę w proszku, 2 łyżki oliwy extra vergine i wszystko wymieszać, odłożyć. Ugotować kaszę, odcedzić, wyłożyć na duży talerz, wymieszać z sosem sojowym i zostawić do ostudzenia. Na dużej patelni na łyżce masła podsmażyć pierś kurczaka, dodać pokrojony na plasterki czosnek oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę, smażyć mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. W razie potrzeby doprawić warzywa odrobiną soli i pieprzem. Dodać pokrojoną w kosteczkę cukinię, paprykę oraz wypestkowaną i pokrojoną na plasterki papryczkę chili. Dodać pozostałą łyżeczkę suszonego oregano i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 - 7 minut aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią. Dodać kaszę gryczaną, wymieszać i smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty. Posypać szczypiorkiem, wymieszać i odstawić z ognia.

J. Kowalewska

Ciasto dyniowe

Składniki:

- 250 g mąki,
- 300 g miąższu dyni,
- 200 g cukru,
- 4 jajka,
- $\frac{3}{4}$ szklanki oleju,
- Łyżeczka proszku do pieczenia,
- Łyżeczka sody oczyszczonej,
- Łyżka octu,
- Pół łyżeczki soli,
- 3-4 łyżeczki cynamonu,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki gałki muskatołowej.

Polewa:

- 50 g masła,
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- Czubata łyżka kakao,
- 4 łyżki wody,
- Aromat waniliowy.



A. Świążzkowska

Muffinki bananowe

Składniki:

- 2 jajka,
- Twaróg chudy- 60g,
- Jogurt naturalny – 20g,
- Otręby owsiane- 40 g.

Przygotowanie:

Zmiażdż widelcem banana i wymieszaj z resztą składników (dla lepszego efektu zblenduj). Masę przełóż do foremek. Piecz w 180° C przez 20 minut. Posyp wierzch czekoladą.



P. Ciborowska

Makaron ze szpinakiem

Składniki:

- 150 g makaronu (świderki/piórka),
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżka oliwy,
- 1/2 łyżki masła,
- 150 g szpinaku,
- 1/3 szklanki śmietanki 30%,
- 1/2 pokrojonego sera mozzarella.

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Szpinak opłukać, odcedzić i posiekać. Na patelni na oliwie i maśle zeszklić przeciśnięty przez praskę czosnek i doprawić solą. Dodać szpinak i mieszając podgrzewać przez ok. 1 minutę aż zwiędnie. Wlać śmietankę, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą, całość zagotować. Dodać odcedzony makaron i wymieszać. Na koniec ozdobić serem mozzarella.



W. Nadolna

Owsianka z owocami

Składniki:

- Płatki owsiane górskie,
- Cynamon,
- Banan,
- Mrożone owoce leśne,
- Orzechy włoskie,
- Suszona żurawina.



Przygotowanie:

Pół szklanki płatków owsianych ugotować w wodzie, wymieszać ze szczyptą cynamonu. Zrobić mus z jednego banana i mrożonych owoców. Gdy płatki będą już gotowe wyłożyć je do miseczki polej musem, a na górę posypać orzechami i suszoną żurawiną.



W. Rogowska

Pankejki

Składniki:

- 1 jajko,
- 3/4 szklanki mleka,
- 2 łyżki masła (roztopionego) lub oleju,
- 1 i 1/4 szklanki mąki pszennej,
- 1,5 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia,
- 2 łyżki cukru,
- oraz dodatki: owoce

Przygotowanie:

Do miski wbijamy jajko, a także dodajemy mleko (3/4 szklanki) i roztopione masło (2 łyżki, można ewentualnie zastąpić olejem). Miksujemy na małych obrotach miksera przez kilka sekund tylko do połączenia się składników. Następnie dodajemy mąkę pszenną (1 i 1/4 szklanki np. mąki tortowej), cukier (2 łyżki) oraz proszek do pieczenia (półtorej płaskiej łyżeczki). Zmiksuj wszystkie składniki przez około 20 sekund i odstaw masę na 3-5 minut. Masa powinna uzyskać konsystencję śmietany. Na rozgrzaną patelnię z powierzchnią nieprzywierającą wlewamy odrobinę oleju. Nakładamy łyżkę ciasta, lekko rozsmarujemy w kształt koła. Smażymy na bardzo małym ogniu z obu stron na rumiany kolor (wtedy placuszki mają czas na podrośnięcie na patelni i wychodzą bardzo puszyste).

N. Duda

Cruściki

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej,
- 4 żółtka,
- 1/2 łyżeczki cukru,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczka spirytusu,
- 5 łyżek śmietany gęstej,
- Olej lub smalec do smażenia,
- Cukier puder do posypania.

Przygotowanie:

1. Mąkę wymieszać z cukrem i solą. Dodać żółtka, spirytus i śmietanę. Zagnieść na jednolitą masę. Następnie przełożyć ciasto na blat i zbijać drewnianym wałkiem ok. 10-15 minut. (Należy uderzać wałkiem w ciasto rozplaszczając je, po czym ponownie zwinąć i znów zbijać wałkiem. Dzięki zbijaniu ciasto będzie jednolite, elastyczne, a po usmażeniu kruche i z dużą ilością bąbelków).

2. Ciasto rozwałkować porcjami cieniutko na blacie posypanym 1 lekko mąką (Ważne jest, aby blat podsypywać, jak najmniejszą ilością mąki. Ciasto oczekujące na rozwałkowanie należy przykryć ściereczką, żeby nie obsychało). Ciasto pokroić najpierw na paski o szerokości ok. 3-4 cm, następnie na prostokąty lub równoległoboki o długości ok. 9-10 cm. (Ja robię na oko tak, aby faworki ładnie wyglądały:)). Każdy kawałek naciąć w środku i przez nacięcie przeciągnąć jeden koniec.



J. Wiszowata

Przepis na sałatkę owocową

Składniki:

- 1 banan,
- pomarańcza,
- brzoskwinia,
- 20 dag winogron.

Przygotowanie:

Najpierw wszystkie owoce myjemy i obieramy. Później kroimy w kostkę. Owoce pokrojone wkładamy do miski i mieszamy. Na koniec sałatkę można ozdobić świeżą miętą.



K. Marczak

Różyczki tłustoczwartkowe

Składniki:

- 1 kg mąki tortowej,
- 2 kostki margaryny,
- 3 jajka,
- 10 dag drożdży,
- 0,5 szklanki śmietany 18%
- 0,5 szklanki mleka,
- 2 łyżeczki cukru,
- Cukier waniliowy,
- Jakiś dżem.



Przygotowanie:

Drożdże utrzeć z cukrem dodać śmietanę i ciepłe mleko. Wymieszać. Połączyć z mąką, miękką margaryną i jajkami. Wyrobić mikserem bądź ręcznie. Rozwałkować. Szklanką wykrawać kółka. Kółka układać po 4 aby zachodziły na siebie. Środek wysmarować dżemem. Zwinąć i otrzymany rulon przekroić na pół. Ustawiać na blaszce płatkami do góry i lekko je rozchylić. Piec w temperaturze 180 °C przez 15-20 minut.

W. Kielczewska

Salatka z brokulem

Składniki:

- 200g brokuła,
- 1 łyżeczka majonezu,
- 2 łyżki jogurtu naturalnego,
- Sól, pieprz, czosnek granulowany,
- 4 łyżki białej fasoli,
- 1 łyżka orzechów włoskich,
- 2 kromki chleba.



Przygotowanie:

Brokuła umieść w misce zalej kilkoma łyżkami wody, przykryj talerzem i podgrzej w mikrofalach ok. 3 minuty. Majonez wymieszaj z jogurtem i przyprawami. Ugotowany w mikrofalach brokuł wymieszaj z sosem jogurtowym. Dodaj fasolkę i orzechy. Całość podawaj z kromką chleba lub grzankami.

J. Jaskółka

Salatka z tuńczykiem

Składniki:

- 5 jajek,
- Słoik ogórków kiszonych,
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym,
- 200 gram kukurydzy konserwowej,
- Kilka łyżek majonezu, soli, pieprzu.

Przygotowanie:

Kukurydzę oraz tuńczyka odsączyć z zalewy. Ogórki pokroić w drobną kostkę. Jajka ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, dodać majonez i przyprawić solą i pieprzem.

L. Dąbrowska

Salatka ze stekiem z kalafiora

Składniki:

- Kalafior - 1 sztuka,
- Oliwa - 2 łyżki,
- Sól, pieprz, słodka papryka,
- Mix sałat - 4 garście,
- Ogórki kiszone - 2 sztuki,
- Ziarna z 1/3 granatu,
- Orzechy nerkowca - 4 łyżki,
- Jogurt naturalny - 4 łyżki,
- Ząbek czosnku,
- Sól, pieprz.

Przygotowanie:

Przekrój kalafiora na pół. Wykrój z środka całe plastry o grubości ok. 1,5 cm (resztę kalafiora wykorzystaj np. do zupy). Plastry kalafiora nasmaruj oliwą i oprósz przyprawami. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temp. 200 stopni C przez 30 minut. W tym czasie rozłóż na talerzu sałatę, pokrój ogórka, wydłub ziarna granatu. Poukładaj składniki na talerzu. Do jogurtu przeciśnij czosnek, dopraw do smaku. Do sałatki dodaj steki z kalafiora i pokrop sosem.

P. Zdankowska

Zapiekanka makaronowo-warzywna

Składniki:

- 20 dag makaronu grubego (np. rurki),
- 1 opakowanie Fix spaghetti 4 sery z brokułami knorr,
- 15 dag kapusty brukselskiej,
- 15 dag marchewki,
- 15 dag pora,
- 2 sztuki cebuli,
- 2 szklanki mleka,
- 3 łyżki margaryny,
- Starty żółty ser- według uznania,
- 1 jajko,
- 2 ząbki czosnku,
- Natka pietruszki.

Przygotowanie:

Ugotuj makaron w osolonej wodzie, wyjmij, przelej zimną wodą i odcedź. Posiekaj cebulę i czosnek, zrumień na części margaryny. Dodaj do makaronu. Naczynie żaroodporne wysmaruj pozostałą margaryną i napełnij mieszanką makaronu, cebuli i czosnku. Ulubione warzywa obierz i opłucz, a następnie pokrój marchew w plasterki, pora w 3 cm kawałki. Razem z brukselką ugotuj je na parze, dodaj do makaronu i wymieszaj. Mleko wymieszaj z Fixem Knorr, zagotuj i po lekkim schłodzeniu dodaj do niego rozkłócone jajko i natkę pietruszki. Wymieszaj. Polej potrawę i posyp żółtym serem. Zapiekankę makaronowo-warzywną piecz 25 minut w średnio nagrzanym piekarniku.

J. Gawryś

Zupa z dyni

Składniki:

- 1 mała dynia Hokkaido,
- 2 ziemniaki,
- 2 marchewki,
- 1 litr bulionu (wcześniej ugotowanego),
- 1 mała cebula,
- Sok z połowy cytryny,
- ½ łyżeczki zmielonego imbiru w proszku
(lub świeżego do smaku, jest bardziej intensywny),
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa, cukier,
- Ok. 100 ml słodkiej śmietany 30-36%.



Przygotowanie:

Dynię umyć, pokroić na pół oczyścić z pestek i włókien. Następnie pokroić w kostkę razem ze skórką. Ziemniaki i marchewki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Dynię, ziemniaki, marchewki i cebulę przełożyć do garnka. Zalać bulionem i zagotować. Następnie zmniejszyć moc palnika i gotować pod przykryciem (zostawiając małą szczelinę), aż do miękkości warzyw. Zupę zmiksować np. blenderem na krem. Doprawić sokiem z cytryny, imbirem, pieprzem, gałką muskatołową i szczyptą cukru. Dodać śmietanę. (Można ją dodać podczas miksowania lub dolać do zupy rozlanej na talerzach).

N. Dąbrowska