

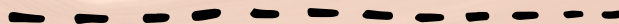
Przedszkolna



Książka Kucharska



Ta książka należy do:





Drodzy Czytelnicy,

Z ogromną radością oddajemy w Wasze ręce naszą wyjątkową książkę kucharską, która powstała w ramach projektu „Zakodowana Piąteczka”, realizowanego od 1 marca do 31 maja 2016 r.

w Przedszkolu Publicznym nr 5 w Łomży. Projekt jest organizowany i finansowany przez mFundację w ramach programu grantowego „Rosnę z matematyką”.

Przepisy zawarte w tej książce zostały przygotowane przez dzieci wspólnie z rodzicami. Są proste, smaczne i pełne rodzinnego ciepła. Wspólne gotowanie to nie tylko doskonała zabawa, ale także okazja do nauki matematyki poprzez odmierzanie składników, liczenie, porównywanie ilości czy poznawanie pojęć związanych z wagą i objętością.

Mamy nadzieję, że ta książka zainspiruje kolejne rodziny do wspólnego spędzania czasu w kuchni. Bo właśnie tam, między miską mąki a łyżką cukru, rodzą się nie tylko kulinarne przysmaki, ale także piękne wspomnienia, rodzinne więzi i pierwsze matematyczne odkrycia.

Życzymy smacznego i wielu radosnych chwil podczas wspólnego gotowania

Sernik FC Barcelona



Sernik FC Barcelona

S Z Y M O N



Kwadratową formę wyłoż
papierem do pieczenia.



Całe dno wypełnij
biskoptami.





Jajka ubij z cukrem i cukrem waniliowym.

W drugiej misce wymieszaj twaróg z budyniem oraz roztopionym masłem. Puch jajeczny przelej do masy serowej.

Całą masę przełóż do formy.





Składniki :

- * 1 kg twarogu
- * 6 jajek
- * budyni waniliowy
- * $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- * 1 masło
- * cukier waniliowy



Piecz sernik przez 60 minut
o temperaturze 170°C.

Przełudzony sernik oprósz cukrem pudrem. Dodaj ulubione owoce.

Autor przepisu:
Szymon Danowski



Syrop imbirowo - cytrynowy





Syrop imbirowy z miodem i cytryną 🍯

Julia i Lila Markowska

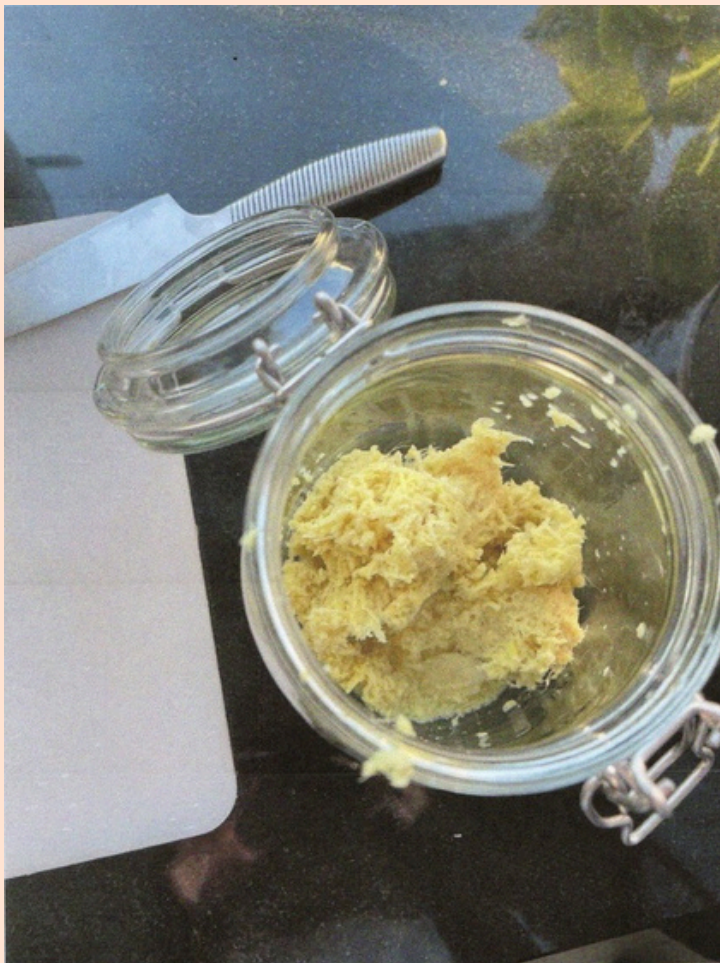
Cześć! Dziś robimy najpyszniejszy syrop na chłodne dni. Pachnie cytrynką, miodkiem i troszkę szczyple od imbiru.

Składniki:

- ✓ 1 duży kawałek świeżego imbiru
- ✓ 6 cytryn
- ✓ kilka łyżek miodu
- ✓ ½ kubka ciepłej wody
- ✓ słoik
- ✓ tarka, miska i pomoc dorosłego





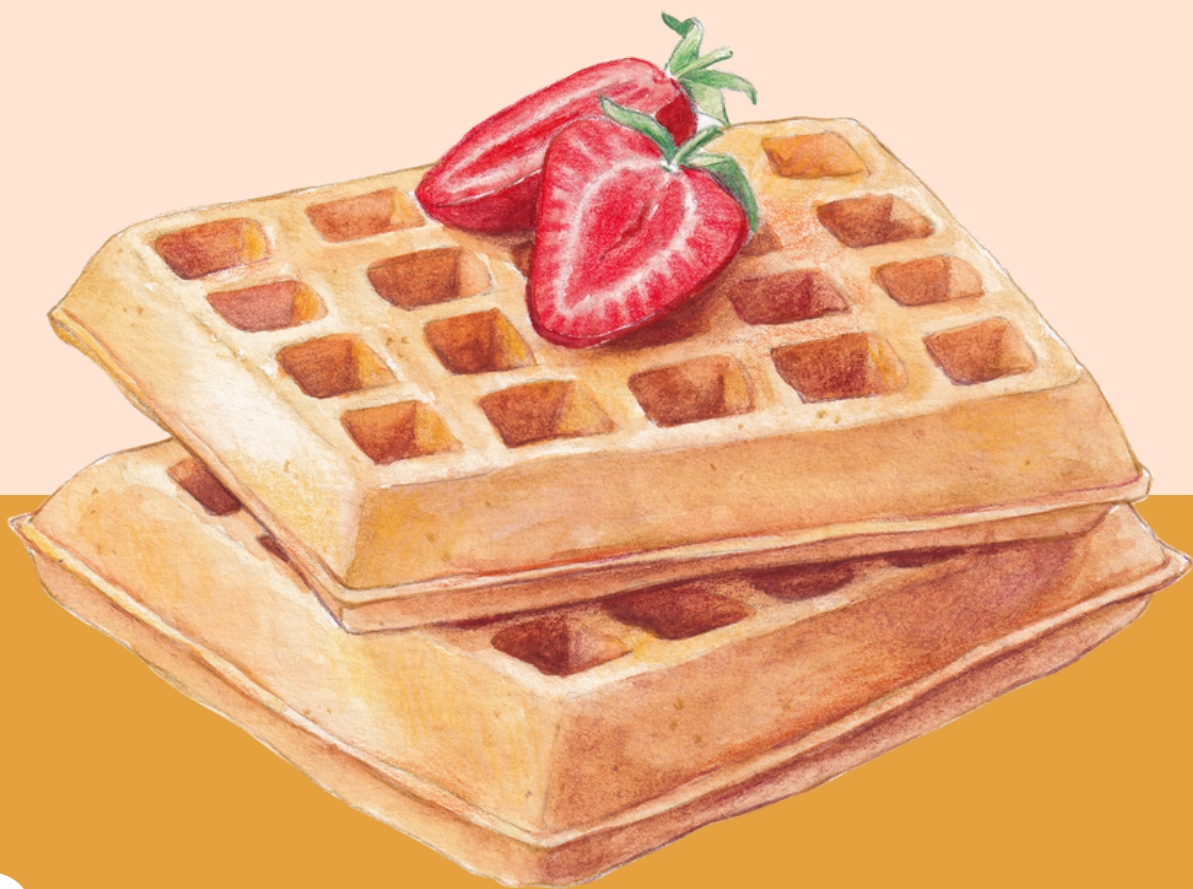


6. Przelewamy do czystego słoika i chowamy do lodówki.

Autorzy przepisu: Julia i Lila
Markowskie



Gofry białkowe z mąką orkiszową



SKŁADNIKI:

- 140 gramów mąki orkiszowej typu 630
- 200 gramów sera wiejskiego klasycznego lub wysokobiałkowego
- Szczypta soli
- 2 całe jajka
- 2 łyżki oleju
- Pół szklanki mleka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki mieszamy w jednej misce mikserem do rozbicia grudek z sera wiejskiego. Po nagraniu gofrownicy, wylewamy ciasto i smażymy około 5-6 minut. Gofry w tej wersji są bardzo zdrowe i sycące.

Można je podawać na słodko (z dżemem, masłem orzechowym, cukrem pudrem i owocami lub wytrawnie na słono z serem białym, rukolą i pomidorkami koktajlowymi).

Smacznego!





Autor przepisu:
Szymon Kulawczyk

Kolorowe naleśniki





KOLOROWE



naleśniki



KROK 1



KROK 2



KROK 3



KROK 4



KROK 5



GOTOWE!



SKŁADNIKI:

mąka, jajka, mleko, woda,
olej, maliny liofilizowane,
serek waniliowy

Podpowiedź: aby uzyskać inne kolory naleśnikowej masy można zblendować ją z:

- ugotowanym burakiem (czerowny)
- kurkumą (intensywnie żółty)
- szpinakiem (zielony)



Krok podstawowy: Przygotuj masę na naleśniki według ulubionego przepisu.

Krok 1: Do połowy masy dodaj liofilizowane maliny i zblenduj, aby uzyskać gładką masę w różowym kolorze.

Krok 2: Przy użyciu rękawa cukierniczego nałóż różową masę na patelnię w wybranym kształcie.

Krok 3: Na powstały wzór nalej masę w innym kolorze.

Krok 4: Przygotuj ulubione nadzienie naleśnikowe lub serek waniliowy.

Krok 5: Posmaruj naleśnika tak, jak najbardziej lubisz.

SMACZNEGO!

ŻYCZY MAJA ZYGMUNT

Autor przepisu:
Maja Zygmunt

Ciasteczka Amarantuski



Ciasteczka Amarantuski



SKŁADNIKI



- 1 DOJRZAŁY BANAN
- 1 SZKLANKA AMARANTUSA
EKSPANDOWANEGO
- 1 ŁYŻKA MASKA ORZECHOWEGO

WYKONANIE

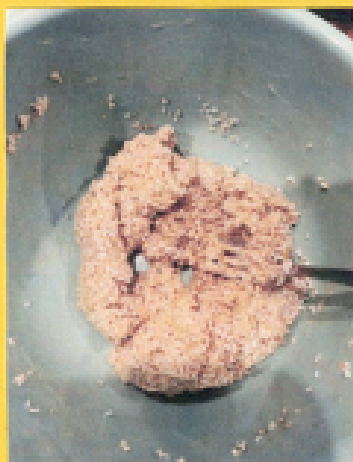
- ZEMIATYŃ BANANA
- ŁĄCZYMY WSZYSTKIE SKŁADNIKI
- FORMUJEMY PŁASKIE CIASTEČKA
- PIECZEMY 12 MIN, 175°C



1



2



Treść

3



Autor przepisu:
Alan Łada

Kulki Mocy



Kulki Mocy



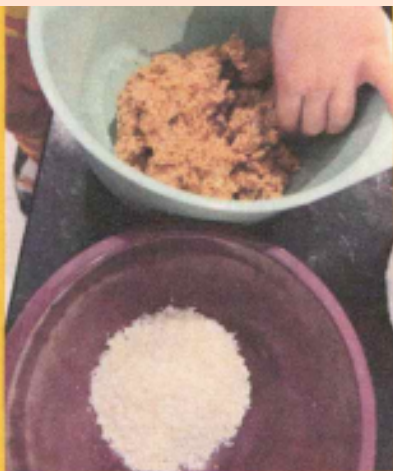
SKŁADNIKI

50 G DAKTYLI
20 G PŁATKÓW OWSIANYCH
1 KYZKI MASKA ORZECHOWEGO
20 G WIÓRKÓW KOKOSOWYCH
3 KYZKI MLEKA LUB WODY

1

PRZYGOTOWANIE

- DAKTYLE ZALEJ WRZĄTKIEM 5 MIN I ODCEDZ
- WRZUCE WSZYSTKIE SKŁAD DO BLENDERA
- ZBLENDUJ NA KLEJĄCĄ MĄ
- UFORMUJ KULKI
- OBTOCZ W KOKOSIE



3



Autor przepisu:
Alan Łada

Gofry dla takomczuszków



GOFRY DLA ŁAKOMCZUSZKÓW MAŁYCH I DUŻYCH

Składniki:

2 szklanki mąki

2 szklanki mleka

2 jajka

1/3 szklanki oleju

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżka cukru

szczypta soli

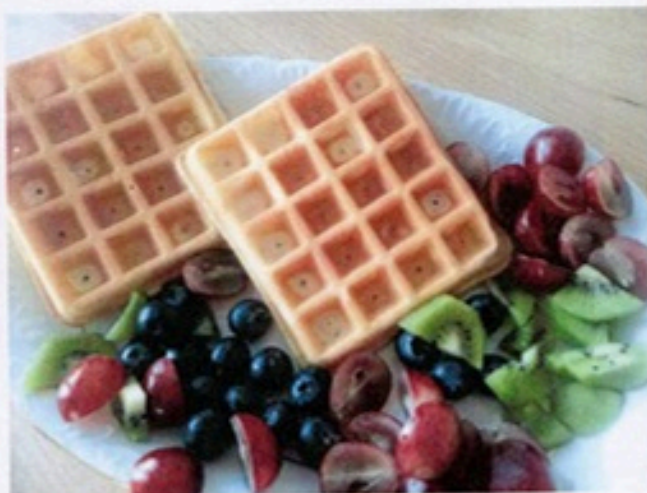
bita śmietana oraz dowolne owoce



Przygotowanie:

Białka należy oddzielić od żółtek. Wymieszać mąkę, mleko, olej, cukier, sól i proszek do pieczenia z żółtkami jajek. Następnie ubić białka na sztywną pianę. Ubite białka połączyć z masą. Wymieszać wszystko bardzo dokładnie. Przygotowaną masę wlewać do rozgrzanej gofrownicy. Gofry piec około 5 minut. Następnie udekorować według własnych smaków.


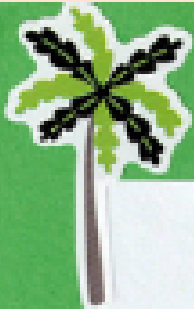
Na załączonych zdjęciach znajdują się propozycje podania gofrów w wykonaniu Zosi 😊



Smacznego Piąteczkowe Głodomory!

Czekoladowo - bananowe muffinki dinozaurów





Czekoladowo- bananowe muffinki dinozaurów z tropikalnej dżungli



Składniki:

3 dojrzałe banany

125 ml oleju

2 jajka

1/4 szklanki cukru (50 g)

1,5 szklanki mąki pszennej (225 g)

3 łyżki gorzkiego kakao

1 łyżeczka sody oczyszczonej

opcjonalnie: trochę mleka

opcjonalnie: posiekana czekolada do posypania

Do dekoracji:

borówki lub maliny

małe figurki dinozaurów lub papierowe dinozaury

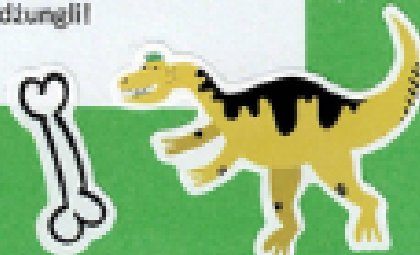
Dawno temu, w gorącej, zielonej dżungli, mały dinozaur odkrył drzewo pełne słodkich bananów i ukrytą jaskinię z czekoladą. Postanowił połączyć oba skarby i stworzyć wyjątkowe muffinki dla swojej dinozaurzej paczki!

- 1 Do miski wrzucił banany i blendował je razem z jajkami, olejem oraz cukrem- powstała gładka, słodka masa.
- 2 W drugiej misce wymieszał mąkę, kakao i sodę- to starożytny proszek z epoki dinozaurów.
- 3 Połączył suche składniki z mokrymi i dokładnie wymieszał. Jeśli masa jest zbyt gęsta, można dodać odrobinę mleka.
- 4 Nałożył ciasto do foremek na muffinki- jakby wypełniał małe wulkaniczne kraterki.
- 5 Posypał wierzch kawałkami czekolady (można dodać do ciasta)- to ukryte dinozaurze skarby.
- 6 Piekł około 20 minut w temperaturze 180°C (górze/dół), aż muffinki były gotowe (test suchego patyczka!).

Po upieczeniu ostudził muffinki, choć dinozaury z niecierpliwością czekały na ucztę!

💡 Dino trik:

Udekoruj muffinki owocami i ustaw na nich małego dinozaura- będzie pilnował swoich czekoladowych skarbów jak prawdziwy strażnik z prehistorycznej dżungli!



Autor przepisu:
Jakub Tarcicki








Gofry bananowe




GOFRY BANANOWE



SKŁADNIKI

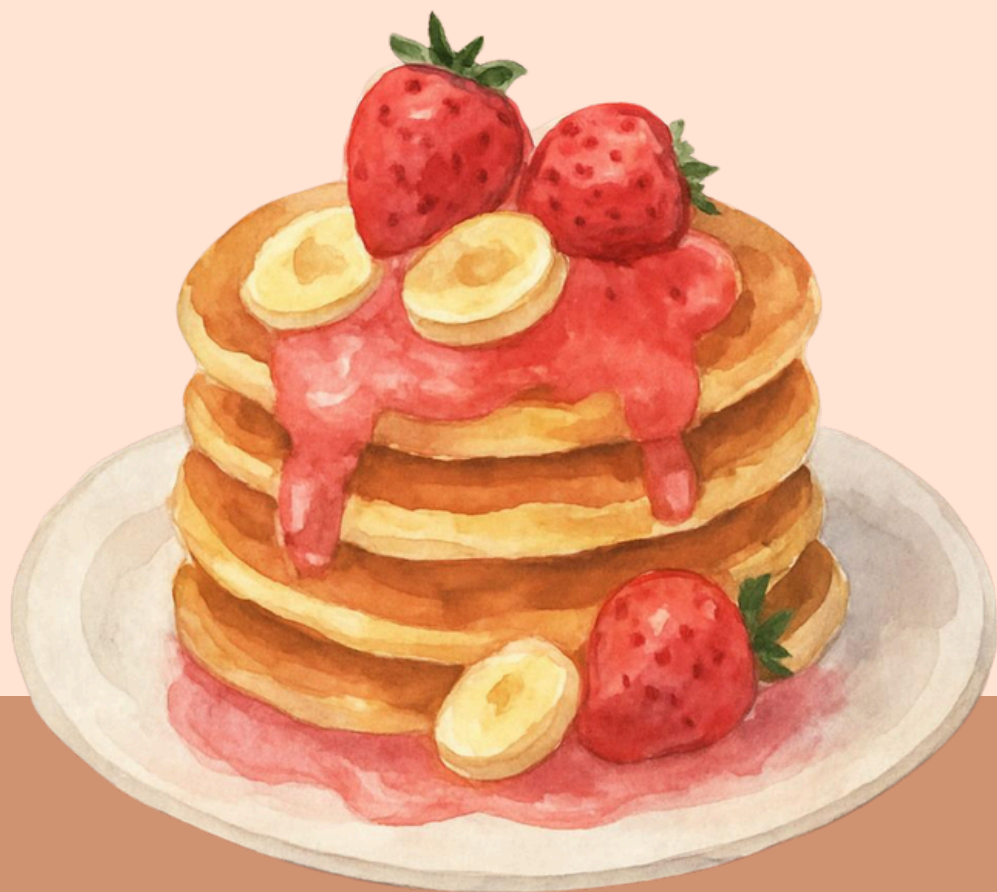
- 2 BANANY  200 g MLEKA 
- 320 g MĄKI  100 g OLEJU 
- 2 JAJKA 
- ½ łyżeczki CYNAMONU 
- 2 łyżeczki PROSZKU DO PIECZENIA 

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do blendera włożyć banany, masło, jajka, mleko, proszek i cynamon. Wymieszać. 
2. Rozgrzać i natłuszczyć gofianicę. Nakładać po łyżce na porcję. Smazać 3 minuty.

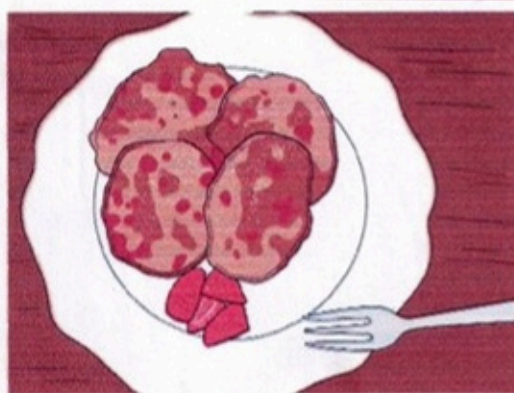
Autor przepisu:
Melania Wiktorzak

Racuchy bananowo - truskawkowe



Racuchy bananowo-truskawkowe

Zbyt zmęczony kolejnym rosotem na obiad? Mama znowu mówi: "...to zjedz chociaż mięsko" a Ty marzysz o czymś niezwykłym? Płatki na mleku też nie wystarczą na śniadanie a kolacja z parówkami w roli głównej nie jest już tym samym? Świetnie się składa! Tytułowy pomysł na wszystkie problemy sprawi, że wspólny posiłek z rodziną nabierze nowych kolorów. Niezależnie od pory dnia, racuchy bananowo-truskawkowe są idealnym rozwiązaniem na odwieczne pytanie: „Co dziś do jedzenia?”





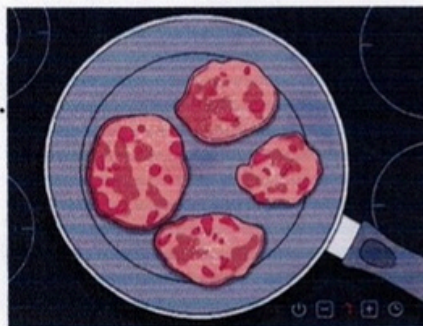
Składniki

(na około 10/12 sztuk)

1 dojrzały banan, 10 truskawek, 1 jajko, 2 łyżki mąki, olej do smażenia

Przygotowanie

Rozgniatamy banana a następnie truskawki. Dodajemy jajko oraz dwie łyżki mąki. Mieszamy do połączenia składników. Rozgrzewamy patelnię wraz z olejem. Nabieramy porcje łyżką stołową i smażymy na rumiany kolor.



Po usmażeniu możemy posypać je cukrem pudrem i udekorować wybranymi owocami.
Smacznego !

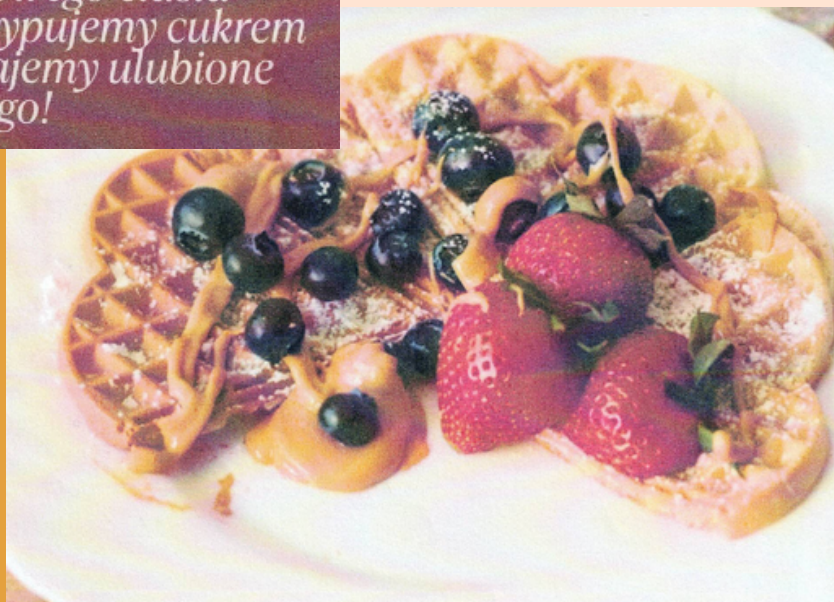
Autor przepisu: Lila Wojewoda

GOFRY Z OWOCAMI

składniki

- *dwie szklanki mleka*
- *dwie szklanki mąki*
- *3 jajka*
- *1 cukier waniliowy*
- *2 łyżki proszku do pieczenia*
- *szczypta soli*
- *4 łyżki oleju*

Wszystkie składniki ze sobą mieszamy tak, by nie powstały grudki. Z gotowego ciasta pieczemy gofry. Upieczone posypujemy cukrem pudrem do smaku oraz dodajemy ulubione owoce. Smacznego!



FAWORKI

1. Mąkę przesiać na stolnicę i uformować kopczyk. Zrobić w nim dołek, wbić w środek żółtka, następnie dodać cukier puder, śmietanę, sól i spirytus (jeśli go używamy).
2. Zagarniać mąkę do środka i mieszać składniki. Połączyć je ze sobą w kulę, a następnie wyrabiać aż będzie jednolite przez ok. 5 minut (ciasto będzie dość zwarte i sztywne).
3. Wałkować ciasto wałkiem, potem składać je na pół i znów rozwałkować (i tak przez ok. 10 - 15 minut). W międzyczasie tłuc ciasto wałkiem (w ten sposób wtłaczamy w ciasto jak najwięcej powietrza).
4. Ciasto podzielić na 2 części i kolejno rozwałkować na jak najcieńsze placki. Resztę ciasta trzymać zawinięte w folię spożywczą aby nie wysychało.
5. Nożem lub specjalnym radełkiem wycinać z ciasta paski szerokie na ok. 3 cm, a następnie kroić je na krótsze ok. 10 cm kawałki ścięte na ukos na końcach.
6. W środku każdego paska zrobić nacięcie, przez które przełożyć (przewlec) jeden koniec ciasta. Złapać za końce i delikatnie potrząsnąć aby faworek miał ładny kształt. Odkładać na bok.
7. Rozgrzać olej do 180 stopni C w szerokim garnku i wkładać do niego po kilka faworków jednocześnie (szybko urosną i pokryją się pęcherzami powietrza). Smażyć na złoty kolor, po około 30 - 60 sekund z każdej strony.
8. Faworki wylawiać łyżką cedzakową i układać na ręcznikach papierowych. Posypać cukrem pudrem.

Wskazówki

Ciasto można wałkować i uderzać tradycyjną metodą - wałkiem lub też wałkować kilkakrotnie przystawką do miksera planetarnego (jak do makaronu).

Składniki

Ciasto

2 szklanki mąki
pszennej (320 g)

4 żółtka

1 łyżka cukru pudru

5 łyżek gęstej śmietany
homogenizowanej 12%

lub 18%

mała szczypta soli

2 łyżeczki spirytusu
(opcjonalnie)

oraz

olej ok. 2 litry
cukier puder



Ciekawostka

Istnieje legenda na temat powstania tego smakołyku.

Jak to zwykle bywa, o powstaniu faworków zdecydował przypadek. Otóż, pewien nieuważny cukiernik przygotowując pączki, wrzucił do gorącego tłuszczu kawałek rozwałkowanego ciasta na pączki. W głębokim, gorącym tłuszczu, ciasto skręciło się w warkocz i nabrało złocistej barwy. Cukiernik szybko wydobyl je z tłuszczu i posypał cukrem pudrem - w taki sposób nieświadomie stał się autorem nowego cukierniczego przysmaku.



piąteczka!