

S1 Jednostka 1 Przepisy

1. Kanapka i koktajl mleczny

2. Sałatka owocowa

3. Szybka pizza

4. Zupa jarzynowa

5. Królewskie babeczki

6. Słodkie bułeczki

Koktajl Mleczny

Składniki

200ml chłodnego mleka
1 łyżka proszku do koktajli

Wyposażenie

Dzbanek z miarką
Łyżki

Sposób przygotowania

1. Odmierz właściwą ilość mleka.



2. Dodaj proszek i dokładnie wymieszaj łyżką.

3. Wlej do szklanki i smacznego.



Kanapka

Składniki

2 kromki chleba
15g Margaryny

Wyposażenie

Deska do krojenia
Talerz

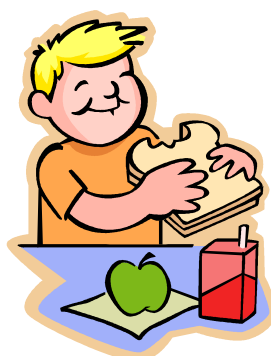
Sugerowane dodatki

25g startego sera i 1 pokrojony pomidor
25g startego sera i 1 łyżeczka słodkiej marynaty
1 pokrojone jajko i 1 łyżeczka majonezu
¼ puszki tuńczyka i 1 pokrojony pomidor

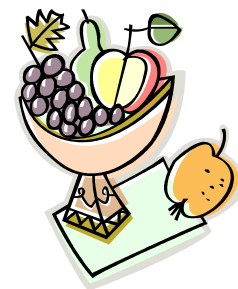


Sposób przygotowania

1. Zbierz wszystkie składniki
2. Przygotuj dodatki tak jak poinstruował nauczyciel.
3. Rozsmaruj margarynę na kromkach zwracając uwagę by posmarować aż do brzegów.
4. Połóż dodatki na dolnej kromce.
5. Przykryj drugą kromką.
6. Odetnij brzegi kanapki używając ostrego noża.
7. Pokrój kanapkę na ćwiartki.
8. Podaj ze świeżo umytą rzeżuchą jako przybraniem.



Sałatka owocowa



Składniki

- 125ml wody
- 50g cukru
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 zielone winogrona
- 1/2 banana
- 1/2 czerwonego jabłka
- 1/2 gruszki

Wyposażenie

- Deska do krojenia
- Talerz
- Dzbanek z miarką
- Mały garnek
- Podstawka pod garnek
- Nóż do krojenia – **nauczyciel da Ci go później**

Sposób przygotowania

1. Zbierz składniki
cukier i woda → garnek
sok z cytryny → do miseczki
owoce → talerz
2. Doprowadź do wrzenia cukier z wodą. Gotuj przez 5 minut.
3. Zdejmij z ognia. Ostudź. Przelej do miseczki z sokiem.
4. Przygotuj owoce tak jak mówił nauczyciel.

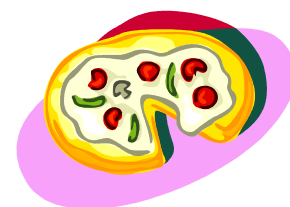
Przypomnienie –

- a) Umyj winogrona. Przetnij wzdłuż i usuń pestki.
- b) Umyj gruszkę i usuń z niej gniazdo, pokrój w kostkę.
- c) Umyj jabłko i usuń z niego gniazdo, pokrój w kostkę.
- d) Obierz i pokrój banana w cienkie plasterki.



5. Delikatnie wymieszaj owoce z syropem. Sałatka jest gotowa

Szybka pizza



Składniki

- 1 Chleb pitta
- 25g sera
- 1 pomidor
- ½ cebuli
- 20 ml (2 łyżki) puree z pomidora

Wyposażenie

- 1 Blacha do pieczenia
- 1 Talerz
- 1 Tarka
- 1 Deska do krojenia
- 1 Mała miseczka
- 1 Nóż do krojenia
- 1 Podstawka pod garnek

Sposób przygotowania

1. Ustaw piekarnik na 190°C a gazowy na 5 poziom.
2. Zbierz wszystkie składniki - chleb pitta na blaszkę
pomidor, cebula i ser na talerz
puree z pomidora do małej miseczki
3. Posmaruj chleb pitta puree z pomidorów.
4. Pokrój cebulę. Połóż na chlebie pitta
5. Pokrój pomidor w plasterki i połóż go na chlebie.
6. Zetrzyj ser i posyp nim wierzch chleba pitta.
7. Wstaw blaszkę do piekarnika (**pamiętaj o użyciu rękawic kuchennych**). Piecz 15 minut



Wszystkie składniki i wyposażenie jest przewidziane dla 2 osób

Zupa jarzynowa



Składniki

500ml wody
½ warzywnej kostki rosółowej
1 mała cebula
½ ziemniaka
½ marchewki

Wyposażenie

Deska do krojenia
Dzbanek z miarką
1 Talerz
Garnek z pokrywką
Tarka – **po 1 na osobę**
Nóż do krojenia – nauczyciel
wyda wam **po 1** później

Sposób przygotowania

1. Zbierz składniki - warzywa na talerz
kostkę rosółową włóż do garnka
2. Wlej wodę do garnka z kostką. Doprowadź do wrzenia i zredukuj ciepło
3. Umyj i obierz ziemniaka i marchewkę. Zetrzyj je do miseczki.
4. Obierz i posiekaj cebulę. Dodaj do miseczki.
5. Usuń kostkę z garnka. Dodaj warzywa oraz szczyptę soli i pieprzu
6. Wstaw zupę z powrotem na ogień i doprowadź do wrzenia. Zredukuj ciepło, by zupa tylko lekko się gotowała. Przykryj garnek pokrywką
7. Gotuj przez 15 minut.



Królewskie babeczki

Składniki

50g mąki z proszkiem do pieczenia
50g miękkiej margaryny
50g cukru pudru
1 jajo

Wyposażenie

Duża miska
Mała miseczka
Sito
Talerz
Mikser elektryczny
Foremka do babeczek
6 papierowych foremek

Sposób przygotowania

1. Nastaw piekarnik – elektryczny 180°C, gazowy stopień 4

2. Zbierz składniki margaryna i cukier → duża miska
 mąka → przesiej na talerz
 jajo → mała miseczka

3. Włóż papierowe foremki w miejsca na formie.

4. Dodaj jajko i mąkę do dużej miski.

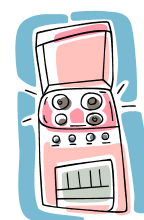
5. Użyj elektrycznego miksera by wymieszać składniki dopóki ciasto nie będzie gładkie i kremowe (przez 2 minuty)

6. Podziel ciasto równo między 6 foremek używając do tego łyżeczki.

7. Używając rękawic kuchennych wstaw blaszkę na najwyższą półkę w piekarniku. Piecz 12-15 minut.

8. When Babeczki są gotowe gdy są złote i przy dotknięciu.

Przełóż je na kratkę do wystudzenia.



sprężyste

Słodkie bułeczki



Składniki

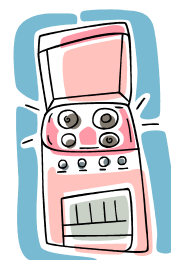
100g mąki z proszkiem do pieczenia
37½g margaryny
25g cukru
40g rodzynek sułtanek
½ jaja
30ml mleka

Wyposażenie

Duża miska
Sito
2 małe miseczki
Talerz
Blacha do pieczenia

Sposób przygotowania

1. Ustaw piekarnik na 200°C, gazowy na stopień 6. Nasmaruj blaszkę.



2. Zbierz składniki	-	mąka	→	przesiej do miski
	-	margaryna	→	na talerz
	-	jajo, mleko	→	do małej miseczki (1)
	-	rodzynki, cukier	→	do małej miseczki (2)

3. Potnij margarynę na 4 części i rozetrzyj z mąką dopóki nie będzie przypominała okruszków

4. Wmieszaj resztę składników i rozmieszaj ciasto nożem dopóki nie będzie sztywne



5. Wyłóż łyżką na blachę w osobne miejsca.

6. Włóż blachę do piekarnika i piecz 15 minut.

Pamiętaj by użyć rękawic kuchennych

