

# Savoury Toast

## Składniki

1 bulka  
25g sera  
1 pieczarka  
1/6 papryki  
1 mały pomidor  
Szczypt suszonej bazylii  
15ml oleju

## Sprzety

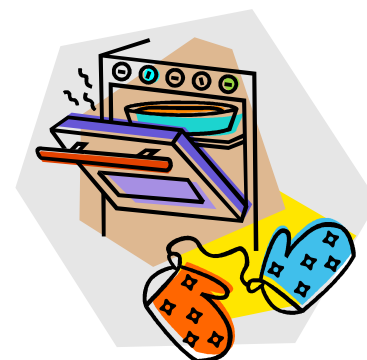
Deska do krojenia  
2 talerze  
Mała miska  
Tartka  
Garnek  
Podstawka pod garnek  
Blacha do pieczenia

## Sposob przygotowania

Nastaw piekarnik na 200°C/Gas 6

1. Wez składniki

Bulka	→Blacha do pieczenia
Warzywa	→talerz (1)
Pomidor	→Mała miska
Ser, Bazylia	→Talerz (2)
Olej	→Garnek
2. Pokroj cebule, pieczarke i papryke. Wrzuc do garnka.
3. Zetrzyj ser, wymieszaj z suszona bazylja.
4. Podsmaz warzywa przez 2 minuty. Dodaj pomidory i poddus przez 3 minuty.
5. Poloz przygotowane warzywa na 2 kawalki bulki.
6. Posyp serem. Wloz blache do piekarnika na najwyzsza polke i piecz przez 5 min.



# Pasta Alla Napoletana



## Składniki

15ml Oliwy z Oliwek  
½ Malej cebuli  
1 Pieczarka  
½ zabka czosnku  
  
2 Male pomidory  
5ml pasty pomidorowej  
Szczypta mieszanki ziół  
50g makaronu (Fusili)

## Sprzet

2 Male miski  
1 Talerz  
1 Deska do krojenia  
1 Maly garnek z  
Przykrywka  
1 duzy garnek  
1 normalny garnek

## Sposob przygotowania

1. Wez skladniki  
olej →garnek z przykrywka  
Warzywa →talerz  
Pomidory →maly talerz  
Przecier pomidorowy,  
Ziola i makaron →mala miska
2. **Pomiedzy dwoma osobami** napelnij duzy garnek zimna woda.  
Doprowadzic do wrzenia.
3. Posiekaj cebule, pokroj pieczkarke, obierz i posiekaj czosnek.
4. Warzywa wrzyc do malego garnka z oliwa.
5. Wrzuc makaron do gotujacej wody i gotuj przez 10 min.
6. Pokrojone pomidory dodaj do garnka. Przypraw.
7. Doprowadz do wrzenia. Zmniejsz ogien i dusic przez 5 min.  
Posprzataj swoje miejsce pracy.
8. Odcedz makaron, rozdziel makaron pomiedzy pomiedzy 2 osoby  
wlasny sos polej po makaronie.

# Macaroni Cheede



## Skladniki

75g Macaronu (macaroni)  
12 ½ Margaryny  
15g maki  
200ml odtluszczonego mleka  
50g chudego sera  
Sol i pieprz

## Sprzet

1 maly garnek  
garnek  
talerz  
dzbanek z miarka  
tartka  
sito  
Duzy garnek

## Sposob przygotowania

1. Wez skladniki
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| makaron         | → mala miska      |
| Margaryna, maka | → maly garnek     |
| Mleko           | →dzbanek z miarka |
| Ser             | →talerz           |

2. Pomiedzy dwoma osobami wylepnij duzy garnek zimna woda dodaj sol. Postaw na kuchence i doprowadz do wrzenia. Do gotujacej wody wsyp makaron i gotuj przez 15-20 min.

3. zetrzyj ser na talerz.



4. mleko wlej do malego garnka z margaryna i maka.

5. Zdejmij z ognia mieszajac wsyp ztarty ser i przypraw sola i pieprzem. odcedz makaron, rodziej na 2 czesci.

6.Kazda osoba, dodaj marakon do sosu i dobrze wymieszaj.

7.Wsadz przygoowane danie do zaroodpornego pojemnika posyp reszta sera i wstaw do grila. Poczekaj al ser z bronzowieje.

**Podpowiedz: aby odgrzac wsadz do piekarnika (gas 6, 200°C) na 15 minut. Aby odgrzac w mikrofalowce naluz na talerz i nastaw na 2 ½ minuty**

# Tuna Risotto

## Składniki

15 ml oleju  
½ cebuli  
½ ząbka czosnku  
1 kawałek czerwonej papryki  
1 pieczarka  
1 x 15 ml tunczyka  
Wody  
50g ryżu  
½ wywaru warzywnego  
(koncentrat)

## sprzet

2 małe miski  
talerz  
dzbanek z miarką  
deska do krojenia  
garnek z przykrywką  
postawda pod garnek  
ostry noz (dostaniesz do od nauczyciela)

## Sposob przygotowania

1. Wez produkty  
olej → garnek  
Warzywa i wywar warzywny → talerz  
Tunczyk → mała miska  
ryż → mała miska  
woda → dzbanek z miarką
2. posiekaj cebule  
Obierz i posiekaj czosnek  
Pokroj pieczarke  
Pokroj w kostke papryke
3. Delikatnie podsmaż warzywa z czosnkiem i olejem przez minute, mieszaj od czasu do czasu drewniana łyżka.
4. Doda ryż i mieszaj dopuki nie obtoczy się w tłuszczu. Dodaj wywar wazywny i wode.
5. Zakotuj. Zmniejsz ogień, pozostaw zebyś się udusiło. Pozostaw przykrywkę na garnku.
6. Mieszaj regularnie, dopuki ryż nie wchłonie całej wody. Jeżeli ryż jest cały czas twardy doaj trochę wody.
7. Dodaj tunczyka i gotuj jeszcze przez 2 minuty.

# Pasta Salad



## Skladniki

50g makaronu  
1 mala kawalek ogorka  
1 maly kawek  
czerwonej papryki  
1 maly kawalek  
Zielonej papryki  
1 cebulka ze szczypiorkiem sito  
½ pomidora  
1 x 15ml lyzki kukurydzy  
2 x 15 ml lyzki Francuskiego Dressingu

## Sprzet

duza miska  
mala miska  
doska do krojenia  
talerz  
maly garnek

## Sposob przygotowania

### 1. Wez produkty

Makaron → mala miska  
Kukurydza, Dressing → duzy talerz  
Warzywa → talerz

2. Pomiedzy 2 osobami do polowy napelniony garnek zimnej wody. zagotuj.
3. Kazda osoba wsypuje swoj makaron do gotujacej sie wody i gotuje to przez 10 -12 minut.
4. Umyj i pokroj w kostke warzywa
5. Warzywa wzyc do duzej miski z kukurydza i dressingiem
6. Odcedz makaron. Droga osoba nastawia swoj makaron. Kazda osoba swoj markaro dodaje do miski i miesza z warzywami
7. Wsadz lyzke do serwowania do miski.