



Konkurs „Książka kucharska”

Od lat w szkolnej bibliotece realizujemy projekt tworzenia „Szkolnej Księgi Kulinarnej”. Nic dziwnego, że informacja o konkursie „Książka kucharska” ogłoszonym przez Warszawską Stację Sanitarno-Epidemiologiczną spotkała się ze sporym zainteresowaniem.

Do konkursu zgłosiło się 10 uczestników. Niestety ściśle określonym wymogom

konkursu sprostała tylko praca Julii Malec z klas VI D „Rano i wieczorem jem zdrowo z humorem”. Trzymamy kciuki za jej sukces w etapie miejskim. Karty z pracy Julii wzbogacą także naszą „Szkolną księgę kulinarną”.

Z przyjemnością zapraszamy do zapoznania się z przepisami kuchni Julki:

Śniadanie 1
„Kanapki z białym twarogiem i szczypiorkiem”

Składniki :
2 kromki z jasnego chleba,
masło,
biały twaróg,
szczypiorek,

Sposób przygotowania :
Obydwie kromki posmarować masłem,
następnie za pomocą noża nakłużyć twaróg
na chleb i posypać szczypiorkiem.
(tyle szczypiorku ile kto lubi).

Smacznego!

Śniadanie 2
„Mleko z musli i świeżym bananem”

Składniki :
mleko,
płatki „Musli”,
1 banan,

Sposób przygotowania :
Mleko podgrzewać w garnuszku, na małym ogniu,
przez 5 minut. W tym czasie obrać banana ze skórki i
pokroić w plasterki. Mleko po ugotowaniu wlać do
miseczki i wysypać do niego trochę musli.
Następnie wrzucić banana do mleka i musli.

Smacznego!

Śniadanie 3
„Placuszki na jogurcie ze śmietaną i sokiem malinowym.”

Składniki :
jogurt biały,
mąka,
śmietana,
cukier,
sok malinowy,

Sposób przygotowania :
Jogurt razem z niewielką ilością mąki i cukru wymieszać.
Następnie wlewać po trochu na patelnię tworząc koki.
Placuszki smażyć z obu stron, aż się przyrumienią.
Następnie przekładać na talerz, polać śmietaną i sokiem
malinowym.

Smacznego!

II Śniadanie „1”
„Ryz z tartym jabłkiem”

Składniki :
biały ryż,
jabłko,
cukier,

Sposób przygotowania :
Wandzi 1 torebkę z ryżem do garnka z wodą.
Gotować na niewielkim ogniu przez 10 minut.
Obrać jabłko i zetrzeć na tarce.
Ugotowany ryż wyjąć i wymieszać z jabłkiem,
a następnie posłodzić niewielką ilością cukru.

Smacznego!

II ŚNIADANIE „2”
„Koktajl truskawkowy”

Składniki :
250 g truskawek,
1 litr jogurtu naturalnego,
1-2 łyżki cukru trzcinowego,
świeża mięta do ozdoby,

Sposób przygotowania :
Umyć truskawki, osuszyć i oderwać zielone listki.
Zblendować owoce, jogurt i cukier razem na wysokich
obrotach. Porozlewać do szklanek i ozdobić miętą.

Smacznego!

II Śniadanie „3”
„Kanapki z chleba razowego z wędzonym lososiem”

Składniki :
2 kromki z chleba razowego,
masło,
wędzony losos,
liść sałaty

Sposób przygotowania :
Kromki posmarować masłem i polozyc na nie
sałatę i plasterki wędzonego lososia.

Smacznego!

