



SZKOLNY **PRZEPISNIK**





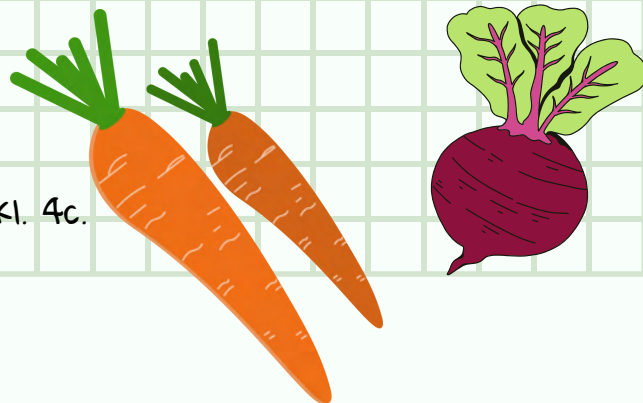
WRAP Z SERKA WIEJSKIEGO

SKŁADNIKI:

1 jajko
200 g serka wiejskiego
10 g oliwy z oliwek
2 szczypty soli i oregano
20 g liści szpinaku lub rukoli
50 g papryki pokrojonej na kawałki
60 g piersi z kurczaka pokrojonego w kostkę ok. 1 cm
50 g marchewki startej na grubych oczkach
50 g serka śmietankowego
sól, pieprz

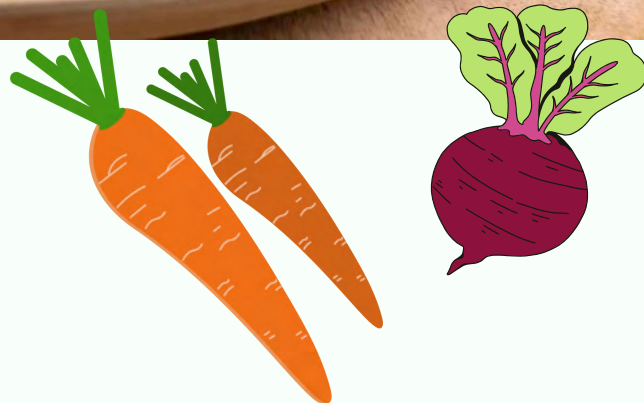
PRZYGOTOWANIE:

Zmiksować jajko, serek wiejski szczyptę soli, szczyptę oregano. Masę przelać na blachę i uformować prostokątny naleśnik. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 st. C. Na oliwie podsmażyć kurczaka z papryką i marchewką. Na upieczonym i ostudzonym naleśniku rozsmarować serek śmietanki, ułożyć usmażonego kurczaka z warzywami, dodać szpinak lub rukolę. Następnie zwinąć w rulon i przekroić na pół. Według swoich upodobań można dodać pomidorki, kukurydzę, sałatę, ketchup. Smacznego!



AUTOR PRZEPISU: Maksymilian Szczygiel, kl. 4c.







PIZZA Z MOZARELLA

SKŁADNIKI:

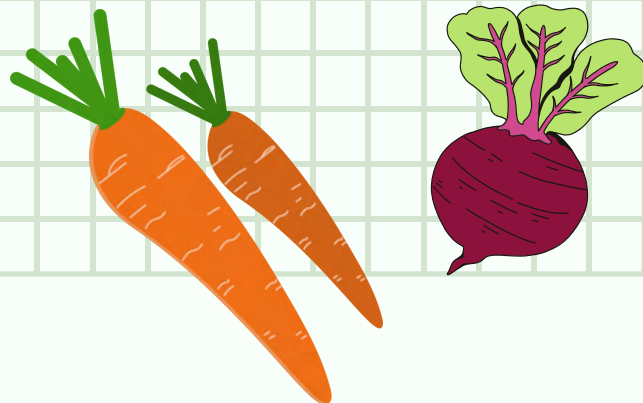
25G świeżych drożdży
150 ml ciepłej wody
250g mąki pszennej
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki oliwy
½ łyżeczki cukru
ser mozzarella
ulubione dodatki

PRZYGOTOWANIE:

Rozczyn: drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać 2 łyżki mąki oraz cukier. Wymieszać i odstawić na 15 minut. Mąkę przesiać do miski i wymieszać z solą. Wlać rozczyn i mieszać łyżką przez 3 minuty, pod koniec dodać oliwę. Powstałe ciasto wyrabiać przez 15 minut. Ciasto włożyć do miski, przykryć ściereczką i odstawić na 1 godzinę.

Wyrosnięte ciasto chwilę zagnieść i odłożyć na 7 minut. Ciasto rozprowadzić na blaszce, posmarować sosem, nałożyć ser i ulubione dodatki:

Piec 10 minut w 250 stopniach C.



AUTOR PRZEPISU: Marta Lekki, kl. 3a





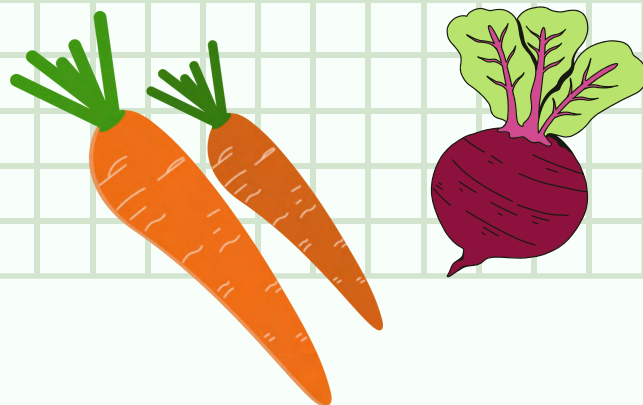
ZUPA MARCHEWKOWA

SKŁADNIKI:

- 6 dużych marchewek
- 3 duże ziemniaki
- 2 średnie korzenie pietruszki
- 2 duże plastry selera
- pół łyżeczki soli
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 2 l wody

PRZYGOTOWANIE:

Obieramy wszystkie warzywa, kroimy w kostkę. Wszystkie warzywa gotujemy w osłonej wodzie, dodajemy kostkę ulubioną. Kiedy wszystkie warzywa będą miękkie blendujemy je. Po zblendowaniu można jeszcze doprawić do smaku. Życzę smacznego.





PIETRUSZKOWE PESTO

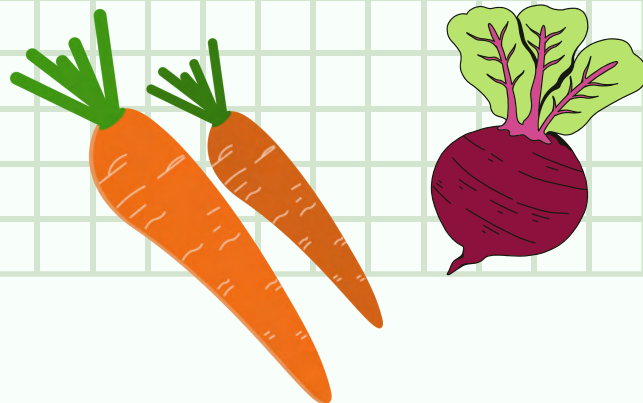
SKŁADNIKI:

10 dag natki pietruszki
10 dag tuskane go słonecznika
100 ml oliwy
2- 8 ząbków czosnku
 $\frac{1}{2}$ cytryny
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Natkę pietruszki i czosnek pokrój na mniejsze kawałki (lub wrzucić do blendera o dużej mocy, można ją wtedy włożyć w całości). Nasiona słonecznika lekko upraż na suchej patelni lub w piekarniku (ostrożnie żeby się nie przypaliły). Wyciśnij sok z cytryny i usuń wszystkie pestki. Włóż do blendera natkę pietruszki, czosnek, ziarna słonecznika, wlej oliwę i sok z cytryny, dodaj sól i pieprz. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. W razie potrzeby dopraw.

AUTOR PRZEPISU: Tymon Staszek, kl. 3a





CIASTO MARCHEWKOWE

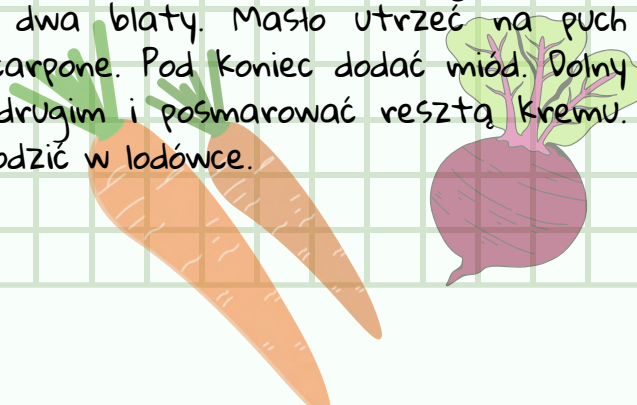
SKŁADNIKI:

OK. 315g mąki pszennej
1,25 łyżeczki proszku do pieczenia
1,25 łyżeczki sody oczyszczonej
1,25 łyżeczki cynamonu
OK. 315 g cukru pudru
1,25 łyżeczki ekstraktu z wanilii
5 jaj
OK. 315 ml oleju
1 łyżka miodu
375g startej na grubych oczkach marchewki
130 g pokrojonych orzechów
625g mascarpone
125g masła w temperaturze pokojowej
20g cukru waniliowego
2 łyżki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, sodą i cynamonem. W drugiej misce wymieszać jajka z cukrem, ekstraktem waniliowym i olejem. Stopniowo do mokrych składników dodawać suche. Na koniec wymieszać marchew z orzechami. Piec w temperaturze 170 st. C przez ok. 30 minut na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Po ostudzeniu przekroić na dwa blaty. Masło utrzeć na puch z cukrem pudrem, stopniowo dodawać mascarpone. Pod koniec dodać miód. Dolny blat posmarować połową kremu, przykryć drugim i posmarować resztą kremu. Można udekorować półkami orzechów. Schłodzić w lodówce.

AUTOR PRZEPISU: Dorota Otręba, kl. 3c





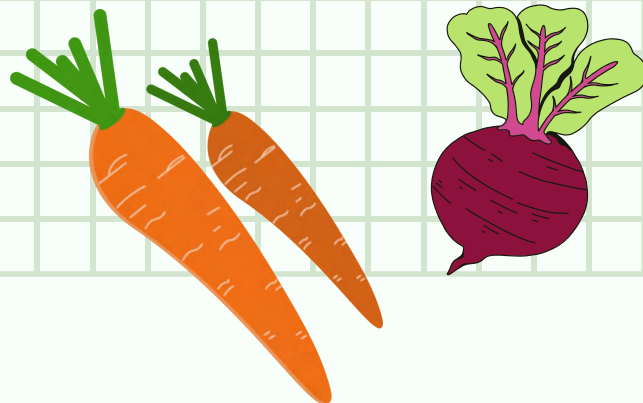
BROWNIE

SKŁADNIKI:

2 tabliczki gorzkiej czekolady
1 kostka masła
250 g cukru
160 g mąki
3 jajka

PRZYGOTOWANIE:

W garnku na małym ogniu podgrzewamy masło i pokruszoną czekoladę (półtorej tabliczki). Mieszamy do rozpuszczenia się składników. W dużej misce wymieszaj cukier i jajka. Mieszając dodajemy mąkę i pokruszoną pozostałą część czekolady. Na koniec dodajemy rozpuszczone masło z czekoladą. Dokładnie wszystko wymieszaj, wlej na blaszkę. Piecz w temperaturze 180 st. C przez ok. 20 minut (można sprawdzić wykałaczką i dolożyć w razie potrzeby 5 min.).



AUTOR PRZEPISU: Wojciech Szkoda, kl. 3a





CIASTO Z GALARETKĄ

SKŁADNIKI:

6 jajek
1 szklanka cukru
1 szklanka mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3 kolorowe galaretki
500 ml śmietany 30%

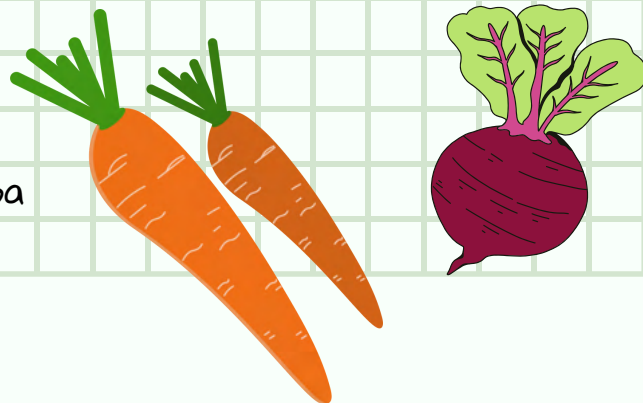
PRZYGOTOWANIE:

Białka ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka. Dodać szklankę mąki zmieszanej z proszkiem i lekko wymieszać. Wylać na formę do pieczenia. Piec ciasto w temperaturze 160 - 180 st. C około 30-40 minut.

Biszkopt kroimy na 2 części.

Galaretki przygotować według przepisu na opakowaniu, odstawić do wystygnięcia. Stężałą galaretkę kroimy na kawałki. Ubijamy zimną śmietanę, dodajemy galaretkę. Na jedną część biszkoptu układamy masę i przykrywamy z biszkoptem.

AUTOR PRZEPISU: Krzysztof Wojciech, kl. 3a





DYNIOWA POEZJA

SKŁADNIKI:

3 szklanki rosółu

800g dyni

2 duże cebule

5 ząbków czosnku

przecier pomidorowy

2 ziemniaki

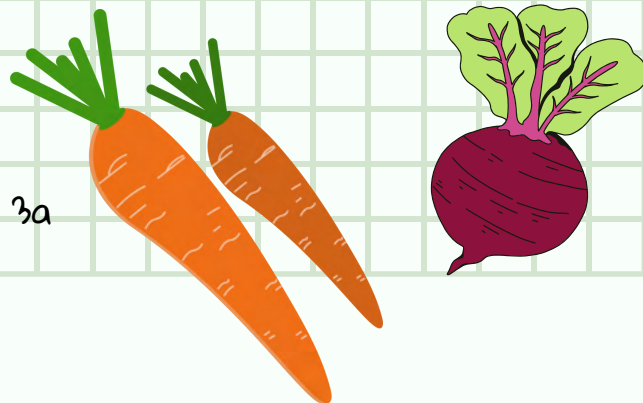
2 marchewki

przyprawy: papryka słodka, pieprz, sól, curry, imbir, oliwa

PRZYGOTOWANIE:

Na rozgrzaną patelnię wrzucić pokrojoną cebulę, dodać czosnek. Pokrojoną w małą kostkę dynię, marchewkę, i ziemniaki dodać na patelnię i chwilę smażyć. Zalać warzywa rosółem i chwilę dusić pod przykryciem do miękkości. Zblendować i dodać przyprawy. Do podbicia smaku i koloru dodać łyżeczkę przecieru pomidorowego. Zupę można podawać z grzankami bądź słonecznikiem.

AUTOR PRZEPISU: Natalia Wawrzyczek, kl. 3a





JAJECZNICA Z GRZYBAMI

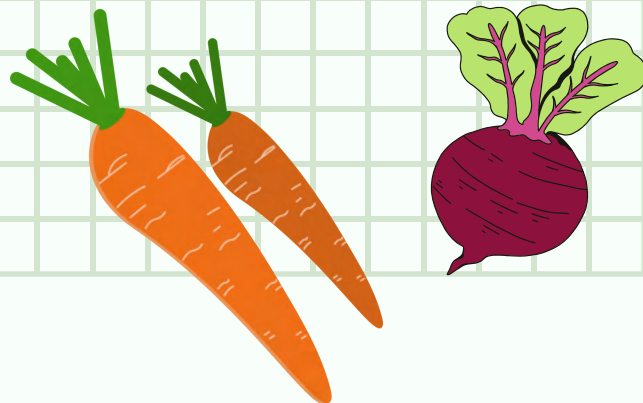
SKŁADNIKI:

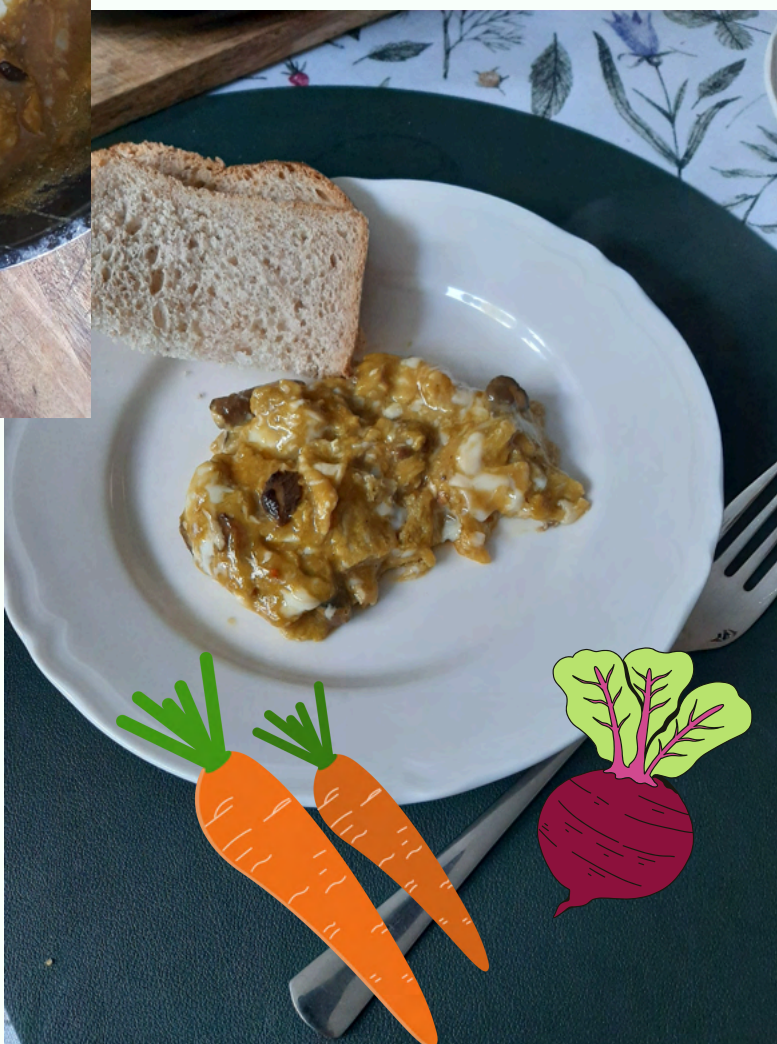
3 jajka
300g grzybów leśnych umytych
mała cebula
szczypta soli
łyżka masła
kromka chleba

PRZYGOTOWANIE:

Do głębokiego talerza wbić trzy jajka i dodać szczyptę soli. Wszystko roztrzepać widelcem. Cebulę obrać i pokroić w drobną kosteczkę. Grzyby leśne pokroić w kosteczkę. Rozgrzać patelnię. Na rozgrzaną patelnię dać masło. Gdy masło będzie roztopione wrzucić cebulę. Po około 3 minutach dodać do cebuli grzyby leśne. Wszystko razem smażyć około 10 minut. Na koniec dodać jajka i smażyć do ścięcia. Podawać z chlebem. Smacznego!

AUTOR PRZEPISU: Piotr Piłta, kl. 2B







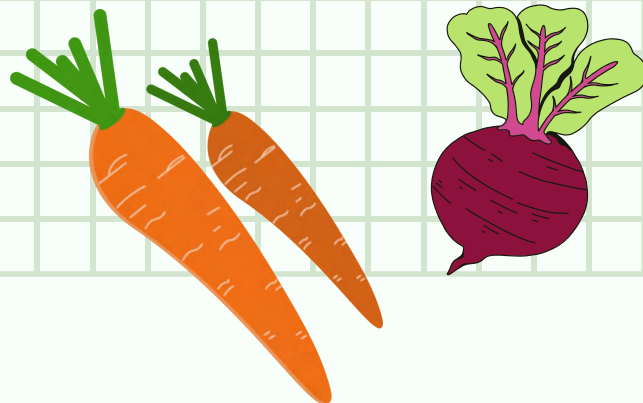
CIASTO MARCHEWKOWE

SKŁADNIKI:

masło do natłuszczenia blaszki
1 pomarańcza
230g cukru
400g marchewki potartej
4 jajka
240g oleju słonecznikowego
250g mąki pszennej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 ½ łyżeczki cynamonu mielonego
½ łyżeczki gałki muszkatołowej mielonej
¼ łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

Nagrzać piekarnik do temperatury 180 st C. Foremkę natłuścić masłem. Z pomarańczy zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Ubić jajka z cukrem, olejem, skórką pomarańczową i sokiem. Dodać potartą marchewkę, mąkę, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, gałkę muszkatołową i sól. Ciasto przełożyć do foremki. Piec 55-65 minut aż patyczek włożony w ciasto będzie suchy.



AUTOR PRZEPISU: Klaudia Pomorska, kl. 5b





PLACKI BANANOWE Z MIGDAŁAMI

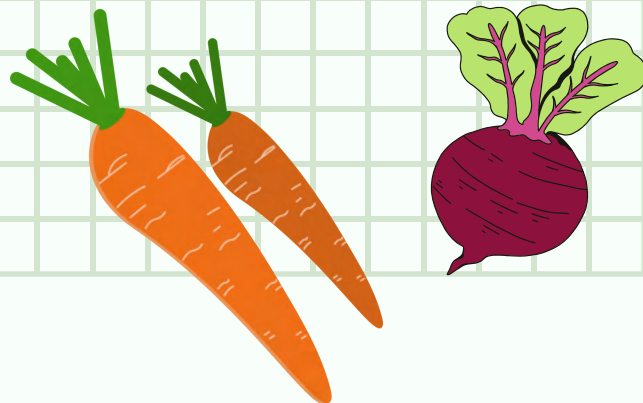
SKŁADNIKI:

60g migdałów
100g bananów
150g mąki pszennej
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
1 i $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
4 jajka

PRZYGOTOWANIE:

Do naczynia włożyć zmielone migdały, mąkę, cynamon, proszek do pieczenia i jajka. Wymieszać mikserem. Na patelni rozgrzać trochę oleju, chochelką wlewać porcję ciasta, smażyć placki, aż do upieczenia z dwóch stron.

AUTOR PRZEPISU: Szymon Bolek, kl. 5b





PASTA JAJECZNA

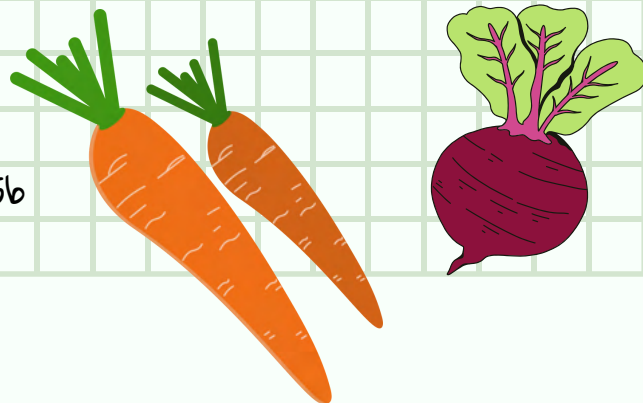
SKŁADNIKI:

6 jajek na twardo
40g sera żółtego
 $\frac{1}{2}$ małej cebuli
6 łyżek dużych majonezu
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Na tarce, na grubych oczkach zetrzeć jajka i ser żółty, dodać pokrojoną cebulę w kostkę, 6 łyżek majonezu, sól i pieprz do smaku i wymieszać. Smacznego!

AUTOR PRZEPISU: Zuzanna Czwartek, kl. 5b





KURCZAK W SOSIE DYNIOWYM

SKŁADNIKI:

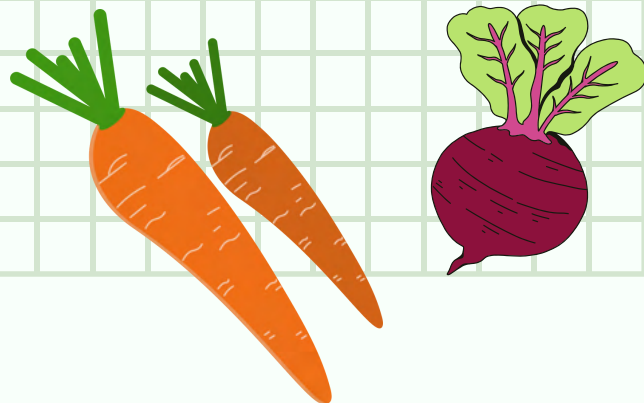
60g makaronu
150g fileta z piersi z kurczaka
50ml śmietanki 12%
10g parmezanu
5g oliwy z oliwek
90g cebuli

przyprawy: curry, imbir, kurkuma, pieprz, sól

PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj blaszkę do pieczenia i piecz dynię w piekarniku przez 30 min w temp. 180 st. C. W tym czasie pokrój kurczaka w kostkę, przypraw go i podsmaż na oliwie wraz z cebulą. Ugotuj makaron i odcedź. Upieczoną dynię zblenduj na gładką masę i dodaj do kurczaka. Możesz jeszcze wszystko doprawić. Ugotowany makaron dodaj do sosu i przelóż na talerz. Całość posyp parmezanem. Smacznego!

AUTOR PRZEPISU: Oksana Pławecka, kl. 5b





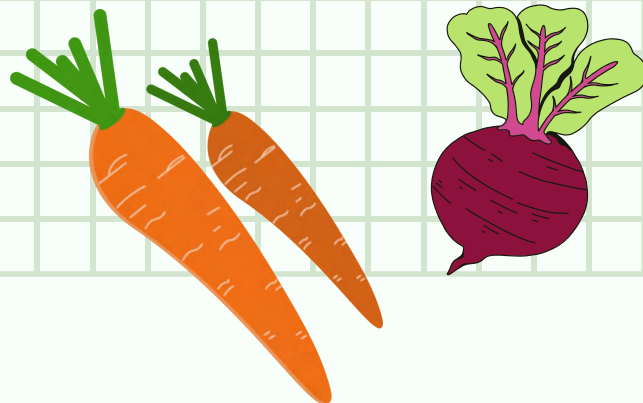
ZAWIJASKI

SKŁADNIKI

opakowanie ciasta francuskiego
2 łyżki ketchupu łagodnego
1 łyżka koncentratu pomidorowego
sól, pieprz, oregano, bazylia
plasterki szynki gotowanej z indyka
plastry sera żółtego
pół czerwonej papryki pokrojona w paski
10 oliwek pokrojonych w plasterki
1 jajko, roztrzepane, do posmarowania ciasta

PRZYGOTOWANIE:

W pierwszej kolejności przygotować sos pomidorowy. Łyżką wymieszać ketchup z koncentratem pomidorowym dodać szczyptę soli, pieprzu, bazylii i oregano. Nagrząć piekarnik do temperatury 180 stopni C. Rozłożyć ciasto francuskie, posmarować sosem pomidorowym (omijamy brzegi ciasta). Układamy plastry szynki, ser żółty, czerwoną paprykę i opcjonalnie pokrojone w plasterki czarne oliwki, a także posypujemy bazylią i oregano. Rolujemy szerszą część i lekko scalamy. Smarujemy roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzelka. Zwinięty rulon kroimy na 12 równych części. Układamy równomiernie na blasze i pieczemy 15-20 minut, do zarumienienia.
Smacznego!



AUTOR PRZEPISU: Łukasz Pala, kl. 4a





CHLEB W JAJKU

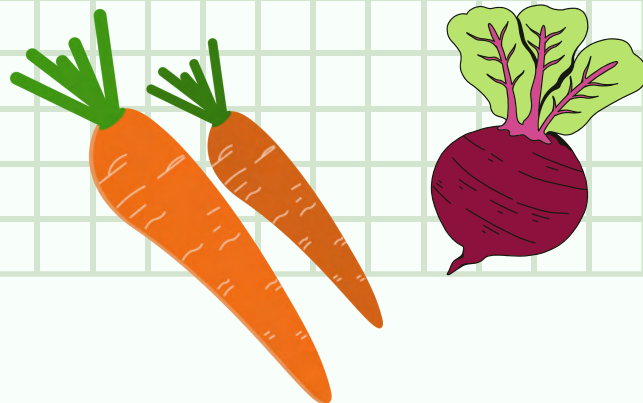
SKŁADNIKI:

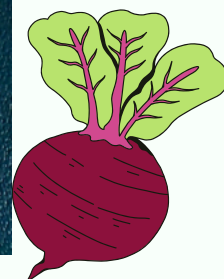
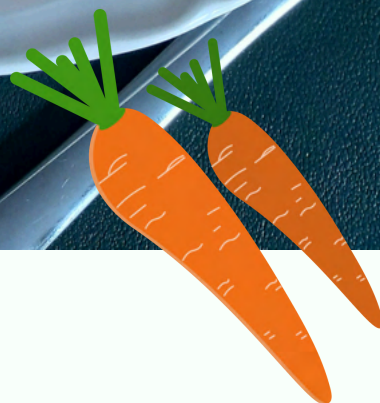
4 kromki chleba tostowego pszennego
2 jajka
100 ml mleka
szczypta soli
oliwa do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Do głębokiego talerza wbić dwa jajka, dodać szczyptę soli i wlać mleko. Wszystko roztrzepać widelcem. Rozgrzać patelnię. Kromki chleba tostowego pszennego moczyć w jajku z mlekiem przez kilka sekund z każdej strony. Na patelnię wlać odrobinę oliwy do smażenia. Oliwę rozprowadzić po całej patelni. Gdy oliwa zacznie skwierczeć włożyć dwie kromki chleba namoczone w jajku i mleku. Smażyć około 3 minuty. Przewrócić na drugą stronę. Chleb pszenny ma być ładnie zarumieniony. Usmażone kromki odkładać na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Smacznego!

AUTOR PRZEPISU: Franciszek Pluta, kl. 3A







KASZA JAGLANA Z TARTYM JABŁKIEM I BAKALIAMI

SKŁADNIKI:

1 szkl. kaszy jaglanej
imbir
łyżeczka oleju kokosowego
jabłko
bakalie
miód
cynamon, sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę uprażyć na patelni, następnie dokładnie przepłukać na sitku pod zimną wodą, dzięki temu kasza zyska lepszy smak i lekko orzechowy aromat.
2. Następnie ugotować kaszę w lekko osolonej wodzie w proporcji: 1 szklanka kaszy na 2,5 szklanki wody.

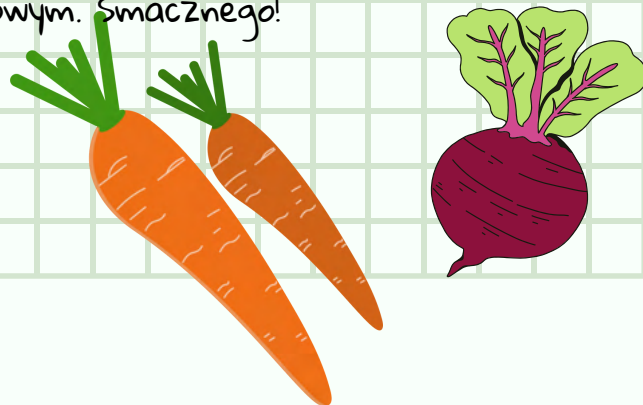
Kaszę można gotować z plasterkiem imbiru i/lub łyżeczką oleju kokosowego. Imbir należy wyciągnąć z kaszy przed podaniem.

3. Zetrzeć jabłko i dodać do ugotowanej kaszy razem z ulubionymi bakaliami, cynamonem, dodatkowo można osłodzić miodem.

Imbir i cynamon działają na nasz organizm rozgrzewająco, kasza jaglana wspomogę w walce z katarą i kaszlem. Oprócz innych dobroczynnych właściwości usuwa gęsty śluz z organizmu, a miód działa bakteriobójczo i wzmacniająco.

Polecam szczególnie w okresie jesienno- zimowym. Smacznego!

AUTOR PRZEPISU: Adam Puchałka, kl.5a





CIASTECZKA OWSIANE

SKŁADNIKI:

200 g płatków owsianych
100 g miękkiego masła
2 jajka
50 g rodzynek
50 g sezamu
45 g mąki pszennej
15 g cukru
5 g proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

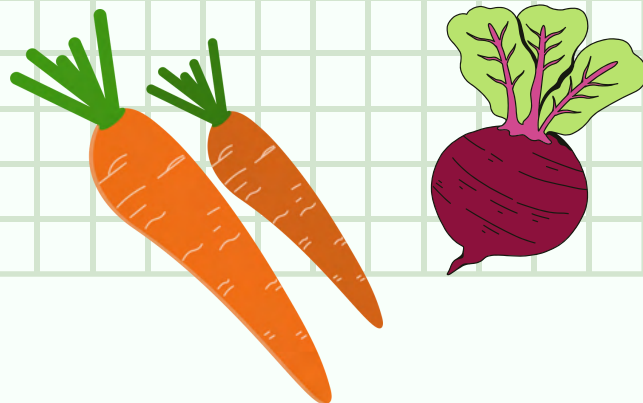
1. Przygotowanie masy.

Wsymp do miski płatki, mąkę, cukier oraz proszek do pieczenia. Wbij do niej jajka i dodaj pozostałe składniki. Wymieszaj całość.

2. Pieczenie ciasteczek.

Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Z masy formuj niewielkie kulki i układaj je na papierze lekko spłaszczając. Nagrzej piekarnik do 180 stopni C i wstaw do niego ciastka na około 20 minut. Będą gotowe, gdy zyskają rumiany kolor.

AUTOR PRZEPISU: Adam Puchałka, kl.5a





PYSZNY CROISSANT

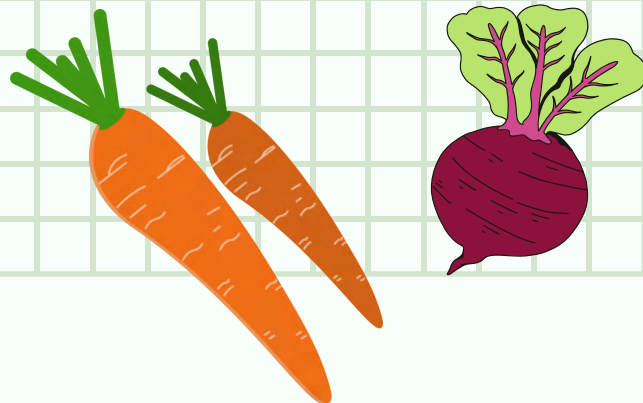
SKŁADNIKI:

żółtko
ciasto francuskie
konfitura
serek naturalny

PRZYGOTOWANIE:

Pokroić ciasto na kwadraty, złożyć w kopertę, ciasto ułożyć na blaszce następnie posmarować żółtkiem. Rozgrzać piekarnik do 170° C i piec około 15 minut. Po upieczeniu poczekać aż ostygnie, przekroić, nadziać serkiem i dżemem. Smacznego!

AUTOR PRZEPISU: Melisa Ficek, kl. 2c







OMLET Z JABŁKIEM

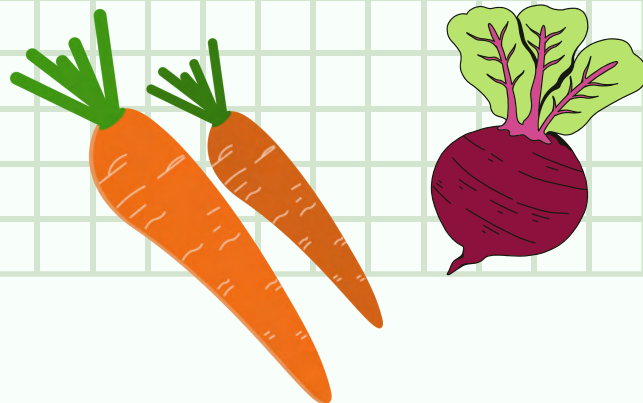
SKŁADNIKI:

2 jajka
4 łyżki mąki pełnoziarnistej
(lub zwykłej pszennej)
2 łyżki mleka
jabłko
łyżeczka oleju

PRZYGOTOWANIE:

Jajka roztrzepać widelcem, dodać mleko, mąkę przyprawy oraz starte jabłko. Rozgrzać oliwę na patelni, wlać masę jajeczną, wymieszaną z pozostałymi składnikami, piec pod przykryciem aż jajko się zetnie.

AUTOR PRZEPISU: Paweł Jacek, kl. 6B





KOKTAJL BANANOWY Z TWAROGIEM

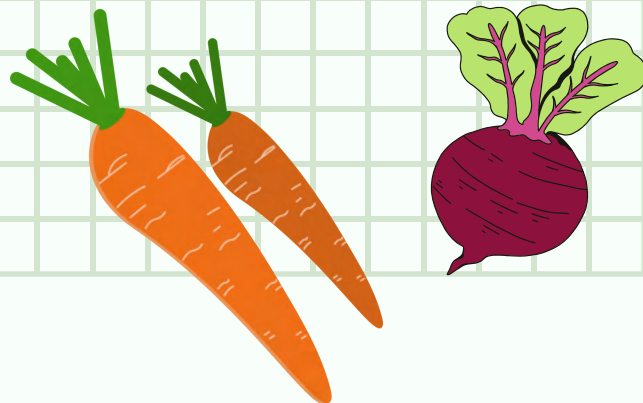
SKŁADNIKI:

20 g płatków owsianych,
100 g twarogu chudego,
300 g mleka chudego (1,5-2%),
1 banan dojrzały,
20g erytrytolu (lub cukru)

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zblendować.

AUTOR PRZEPISU: Paweł Jacek, kl. 6B





GRZANKI Z JAJKIEM SĄDZONYM AVOKADO I RUKOLĄ

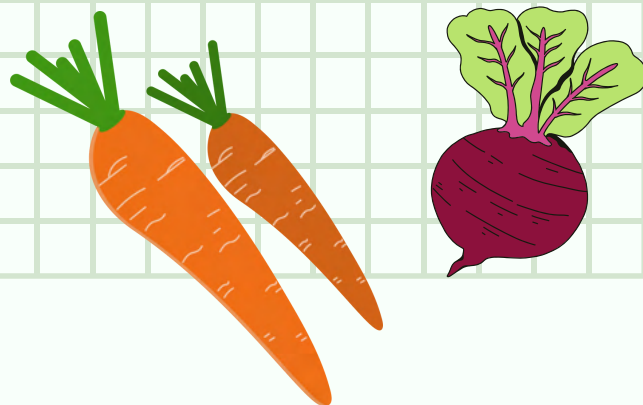
SKŁADNIKI:

2 kromki chleba pełnoziarnistego (lub zwykłego),
pół awokado,
2 jajka, garść rukoli,
przyprawy sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE:

Chleb podpiec na patelni z dwóch stron (można pominąć podpiekanie chleba), upiec dwa jajka (aż jajko lekko się zetnie), posolić, na chlebie rozsmarować awokado, nałożyć usmażone jajka, posypać rukolą.

AUTOR PRZEPISU: Paweł Jacek, kl. 6B





NOCNA OWSIANKA

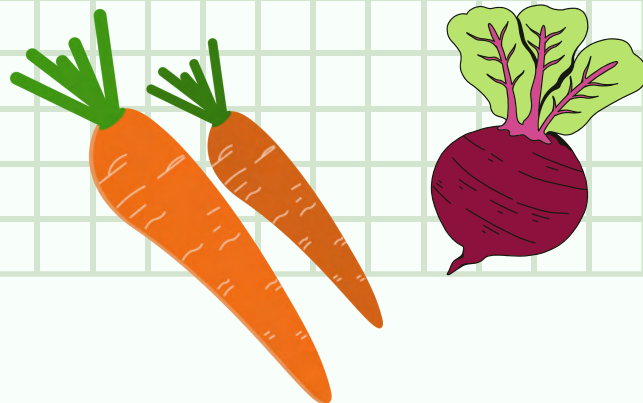
SKŁADNIKI:

4 łyżki płatków owsianych,
jogurt naturalny,
1 jabłko,
cynamon

PRZYGOTOWANIE:

Wykonanie: do pojemniczka wsypać płatki, zalać jogurtem, na górę nałożyć potarte jabłko i posypać odrobiną cynamonu. Pojemniczek zamknąć, odstawić na noc do lodówki.

AUTOR PRZEPISU: Paweł Jacek, kl. 6B





OWSIANKA Z BANANEM

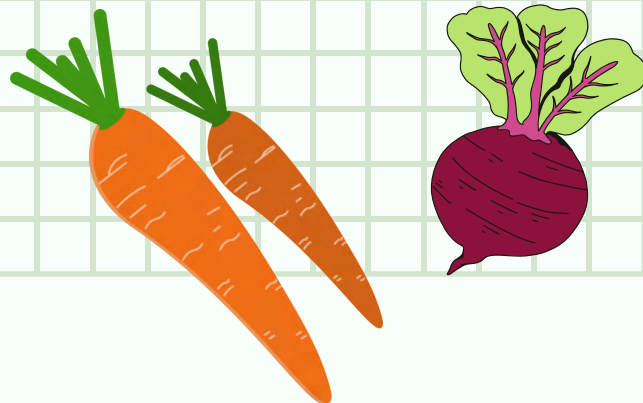
SKŁADNIKI:

1 szklanka mleka,
3 łyżki płatków owsianych,
1 dojrzały banan

PRZYGOTOWANIE:

Mleko zagotować, dodać płatki, podgotować ok 2 min. na mniejszym ogniu, co chwile mieszając. Później dodać banana w kawałkach, rozgnieść go widelcem, pogotować jeszcze chwilę.

AUTOR PRZEPISU: Paweł Jacek, kl. 6B





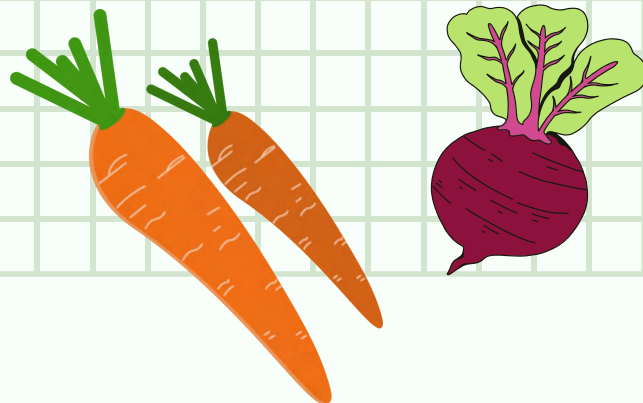
PIZZA Z TORTILLI

SKŁADNIKI:

- 1 tortilla pełnoziarnista,
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- połowa kulki mozzarelli light
- 3 plastry szynki z kurczaka
- 5 pomidorków koktajlowych
- $\frac{1}{4}$ papryki czerwonej
- garść rukoli

PRZYGOTOWANIE:

Na placku tortilli rozsmarować przecier, posypać przyprawami: sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, bazylią. Dodać szynkę, ser, paprykę i przetoczyć na suchą patelnię. Podsmażyc na patelni pod przykryciem około 3-4 min. Przetoczyć na talerz dodać pokrojone pomidorki i rukolę.



AUTOR PRZEPISU: Paweł Jacek, kl. 6B





AUTORZY PROJEKTU:
Kamila Dura-Krupnik
Jolanta Szczygieł

Goczałkowice-Zdrój
rok szkolny 2024/2025

