

Szkolna książka kucharska

"Smaki naszej szkoły"



Część II Dania główne

Bydgoszcz, 2021

Spis treści

EMPAMADAS Bogusława Kolanowska 3c i Dominika Michalska 3c.....	3
PAELLA Z KURCZAKIEM Marta Zabdyr.....	5
KURCZAK SŁODKO-KWAŚNY Z KOLOROWYM RYŻEM Klasa 2 dg	7
SPAGHETTI NEAPOLITANA Kamil Szukała	8
TAGLIATELLE Z KALAFIOROWYM SOSEM ALFREDO Julianna Kuźlan, Julia Krupa 4d	9
SZAKSZUKA Julian Jabłoński 1b	10
MAKARON Z BROKUŁEM, MASCARPONE ORAZ PARMEZANEM Julia Maćkowiak 3b	11
PIEROGI RUSKIE Zuzanna Demska 4e.....	12
ZRAZY Laura Pilarska 4e	13
DEWOLAJE ZIEMNIACZANE Kinga Czech, Dominika Czubala 1d.....	14

EMPAMADAS Bogusława Kolanowska 3c i Dominika Michalska 3c

Składniki:

Ciasto:

- 750 g mąki pszennej
- 180-250 ml ciepłego mleka
- 100 g masła
- 1 jajko z oddzielonym żółtkiem od białka
- 1 żółtko
- 1/2 łyżeczki soli

Nadzienie:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 połówki piersi z kurczaka
- 1/2 czerwonej papryki
- 100 ml wody
- 1 cebula
- 1 łyżeczka słodkiej wedzonej papryki
- puszka pomidorów pelati
- 1 łyżeczka oregano
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie :

- 1 Kostkę masła podziel na dwie części. Zazwyczaj kostka masła ma 200 g, więc połowa to czysta matematyka, bez ważenia.
- 2 Mleko lekko podgrzej w rondelku. Nie gotuj, mleko ma być jedynie ciepłe. W tym czasie oddziel żółtko od białka.
- 3 Teraz do mąki dodaj żółtko i lekko podgrzane mleko. Pamiętaj, aby mleko nie było gorące, ponieważ może ścieć się żółtko, a tego nie chcemy. Zaczynij od ilości mleka 180 ml, jeśli ciasto będzie zbyt mało elastyczne, dolej jeszcze odrobinę mleka.
- 4 Wszystko razem wyrabiamy (mniej więcej 10 minut) do uzyskania jednolitej masy.
- 5 Ciasto dzielimy na dwie części, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na minimum 30 minut.
- 6 Rozgrzej na patelni 1 łyżkę oliwy i połóż na nim piersi z kurczaka. Smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony. Kurczak musi zbrązowieć i się przyrumienić.
- 7 W czasie kiedy kurczak się smaży pokrój paprykę i cebulę w kostkę. Pamiętaj aby z papryki wykroić gniazda nasienne, one są zbędne. Kurczaka zdejmij z patelni na talerz.



PAELLA Z KURCZAKIEM Marta Zabdyr

Składniki:

- około 250g ryżu (najlepszy będzie okrągły, lecz inne także się sprawdzą)
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 papryki
- 2 marchewki
- groszek
- kukurydza
- 1 filet z kurczaka (około 500g)
- około 750ml bulionu drobiowego
- kurkuma
- słodka papryka
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

1. Obraną cebulę siekamy w drobne kostki. Czosnek kroimy w cienkie plastry. Paprykę, marchew jak i kurczaka również kroimy w średnie kostki. Groszek i kukurydzę odsączamy.
2. Pokrojonego kurczaka wsypujemy do naczynia, doprawiamy kurkumą i mieszamy.
3. Na głęboką patelnię wlewamy około 3 łyżki oliwy z oliwek i rozgrzewamy na średnim ogniu.
4. Gdy oliwa jest już rozgrzana, na patelnię dodajemy kurczaka i smażymy przez około 5 minut.
5. Dodajemy pokrojoną wcześniej cebulę i czosnek, smażymy przez kolejne 3 minuty.
6. Na patelnię dodajemy paprykę i marchewkę.
7. Składniki na patelni przyprawiamy słodką papryką, odrobiną kurkumy, solą i pieprzem według uznania.
8. Wlewamy szklankę bulionu, mieszamy i zostawiamy na średnim ogniu na około 5 minut.
9. Na patelnię dodajemy ryż. Dokładnie mieszamy z resztą składników. Dolewamy resztę bulionu i czekamy aż zacznie się gotować. Ważne aby ryż nie wystawał i był w całości zalany bulionem. Od tego czasu nie mieszamy potrawy.
10. Gdy bulion zacznie się gotować, zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem przez około 13minut.
11. Po tym czasie dodajemy kukurydżę oraz groszek i mieszamy wszystkie składniki. Zostawiamy na ogniu jeszcze na około 3 minuty.



KURCZAK SŁODKO-KWAŚNY Z KOLOROWYM RYŻEM Klasa 2 dg

Składniki:

- Podwójna pierś z kurczaka,
- Zioła, sól, pieprz,
- Sos sojowy,
- Olej,
- Cebula,
- Mieszkana chińska,
- Miód,
- Kolorowy ryż,
- Sezam,
- Czosnek.

Przygotowanie:

- 1 Podwójną pierś z kurczaka, kroimy w kostkę.
- 2 Wrzucamy dodajemy dwie łyżeczki ulubionych ziół, u mnie suszony lubczyk, czerwona papryka mielona, sól, pieprz mielony, pokropić sosem sojowym, ale można to pominąć.
- 3 Następnie rozgrzać łyżkę oleju, podsmażyć kurczaka, obraną i posiekaną cebulkę wrzucić na niego smażyć dalej.
- 4 Dodać dwie mieszanki chińskiej z lidla. Wymieszać.
- 5 Podlać szklanką wody i dusić pod przykryciem. Ponownie przyprawić. Można dodać do smaku przyprawy curry.
- 6 Następnie dodaje łyżeczkę koncentratu i dwie łyżeczki miodu.
- 7 Całość mieszam i podaje z ryżem, na koniec dodałam dwie łyżeczki sezamu i dwa posiekane ząbki czosnku.



SPAGHETTI NEAPOLITANA Kamil Szukała

Składniki:

- Mięso mielone z łopatki wieprzowej
- Przecier pomidorowy
- Groszek konserwowy
- Sól
- Oregano
- Bazylia
- Makaron

Przygotowanie:

- 1 Rozgrzewamy patelnię. Umieszczamy mięso mielone na niej (ilość wedle uznania) i rozdrabniamy je najlepiej drewnianą kopystką. Mięso musi być drobno rozdrobnione. Smażymy około 5 min po czym mieszamy mięso i pozwalamy mu się usmażyć z innych stron. Smażymy mięso także 5 min. Kiedy białko w mięsie będzie na tyle ścięte, że mięso będzie się "sypać" i będzie bieleć zmniejszamy ogień.
- 2 Przyprawiamy mięso solą, oregano i bazylią wedle uznania. Mieszmamy dokładnie całe mięso.
- 3 Następnie mieszankę zalewamy przecierem pomidorowym. Staramy się nie dopuścić by poziom przecieru przekraczał poziom mięsa, a najlepiej żeby przecieru było trochę poniżej poziomu mięsa. Wszystko dokładnie mieszamy i zostawiamy na ogniu. Mieszmamy co około 2 minuty. Gdy mieszanka będzie już "bulgotać" dodajemy groszek z puszki. Tak samo jak z przecierem, dokładnie wszystko mieszamy i czekamy do "bulgotania."
- 4 W międzyczasie gotujemy makaron. Dla przypomnienia AL DENTE to 8 minut, a miękki makaron to około 11 minut. Po sporządzeniu makaronu, odcedzamy go i mieszamy ze Spaghetti Neapolitana.



TAGLIATELLE Z KALAFIOROWYM SOSEM ALFREDO Julianna Kuźlan, Julia Krupa 4d

Składniki:

- 1 mały/średni kalafior
- 1 łyżka oliwy
- 3 duże ząbki czosnku
- Pół szklanki mleka migdałowego
- 1/3 szklanki płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- Świeża bazylia do posypania
- Makaron tagliatelle

Przygotowanie:

- 1 Kalafior podziel na różyczki i gotuj do miękkości.
- 2 W międzyczasie na patelni rozgrzej oliwę, dodaj rozgnieciony czosnek i duś przez 2-3 minuty
- 3 Ugotowany kalafior razem z czosnkiem, mlekiem, płatkami drożdżowymi, solą, sokiem z cytryny i czosnkiem w proszku miksuj do momentu uzyskania kremowej konsystencji.
- 4 Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź.
- 5 Przygotowany sos przełóż do rondla, dodaj makaron i podgrzej na średnim ogniu. Podawaj ze świeżą bazylią i pieprzem.



SZAKSZUKA Julian Jabłoński 1b

Składniki:

- puszka pomidorów krojonych
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku (lub czosnek suszony)
- chilli z suszonym pomidorem
- kumin (kmin rzymski)
- kurkuma
- sól i pieprz
- oliwa
- kolorowa papryka
- 3 pieczarki
- 1/3 małej cukini
- 2 jajka
- rukola

Przygotowanie:

- 1 Warzywa obieramy i myjemy. Drobnio kroimy.
- 2 Obrany czosnek przeciskamy przez praskę. Na oliwie lekko podsmażany czosnek i cebulkę.
- 3 Dorzucamy pokrojone warzywa i przyprawy. Chwilę smażymy.
- 4 Dolewamy pomidory z puszki. Doprawiamy do smaku. Na wierzch wbijamy jajka i używamy pokrywki, co skróci przygotowanie potrawy.
- 5 Po ścięciu się jajek potrawę można przybrać rukolą .



MAKARON Z BROKUŁEM, MASCARPONE ORAZ PARMEZANEM Julia Maćkowiak 3b

Składniki:

- makaron,
- brokuł,
- 200g śmietany,
- 250g serka mascarpone,
- 100g sera grana padano lub parmezanu.

Przygotowanie:

- 1 Ugotuj makaron i brokuła, w tym czasie zetrzyj ser.
- 2 Na patelni wrzucić serek mascarpone, śmietanę i starty ser, dopraw solą i pieprzem, mieszaj aż zmieni się w jednolitą masę.
- 3 Gdy sos będzie już gładki, dorzuć brokuła i wymieszaj.
- 4 Ugotowany makaron odcedź.



PIEROGI RUSKIE Zuzanna Demska 4e

Składniki:

- 0,5 kg mąki pszennej,
- dwie łyżki masła,
- 230ml ciepłej, przegotowanej wody,
- 1kg ziemniaków,
- 0,5kg twarogu,
- 2 cebule,
- soli,
- papryki ostrej,
- pieprz.

Przygotowanie:

- 1 Ziemniaku ugotować w osolonej wodzie, w tym samym czasie usmażyć pokrojoną cebulę i piórka. Obrąć ziemniaki i dokładnie rozgnieść z twarogiem, dodając usmażoną cebulę i przyprawić do smaku pieprzem, solą oraz ostrą papryką.
- 2 Na stolnicę wysypać mąkę, posypać szczyptą soli, stopniowo dolewać wodę i ugniatać ciasto, następnie dolać roztopione masło i ugniatać.
- 3 Ciasto podzielić na dwie równe części, jedną z nich rozwałkować na około 0,5mm i wycinać z niego kółka średnicy szklanki. Na wycięte ciasto nakładamy łyżeczkę farszu, koło składamy na pół, łącząc ze sobą rogi.
- 4 Pierogi gotujemy w osolonej wodzie około 2/3 minuty po wypłynięciu.
- 5 Pierogi podajemy z podsmażoną cebulką, można dodać boczek.



ZRAZY Laura Pilarska 4e

Składniki:

- 1kg schabu
- 1 duża cebula
- boczek wędzony
- ogórki kiszone
- włoszczyzna
- 3 duże marchewki
- Pieprz, wegeta, liść laurowy, ziele angielskie, kostka rosółowa
- Mąka
- Smalec
- Wykałaczki lub sznurek

Przygotowanie:

- 1 Cebulę pokroić w pół księżycy, ogórka na 4 części, boczek pokroić w paski wcześniej odcinając z niego nadmiar tłuszczu, marchewkę na mniejsze kawałki.
- 2 Kroimy schab w plastry i rozbijamy. Doprawiamy wegetą oraz pieprzem.
- 3 Na plastrach mięsa układamy kolejno cebulę, boczek oraz ogórka kiszzonego.
- 4 Następnie zawijamy i zabezpieczamy przed rozwinięciem sznurkiem bądź wykałaczką.
- 5 Schab otaczamy w mące i smażymy na małej ilości smalcu na patelni.
- 6 Do garnka nalewamy 3 l wody, wrzucamy 1 kostkę rosółową, dodajemy włoszczyznę oraz świeżą marchewkę, liść laurowy oraz ziele angielskie. (Można dodać troszkę boczku by sos był nieco bardziej aromatyczny). Zagotować.
- 7 Mięso dodać do garnka z wywarem. Gotujemy do miękkości schabu.
- 8 Zaciągamy sos mieszanką wody z mąką. Doprawiamy do smaku.



DEWOLAJE ZIEMNIACZANE Kinga Czech, Dominika Czubala 1d

Składniki:

- ziemniaki
- mocarella
- koperek
- przyprawa do ziemniaków
- margaryna
- jajko
- bułka tarta
- oliwa z oliwek bądź olej

Przygotowanie:

1. Obrane ziemniaki ugotować. Gdy się będą gotować należy pokroić mocarellę w plastry na pół oraz drobno koperek
2. Odcedzić pozostawiając je w garnku dodać trochę margaryny i koperku. Ugniatać tłuczkiem do ziemniaków. Powinno wyjść puree.
3. Powstałą masę uformować w bardziej podłużne kulki dodając do środka mocarellę.
4. Następnie obtoczyć w jajko i bułce.
5. Usmażyć na oliwie z oliwek na złoty kolor i podać na talerzy.

