

Szkolna książka kucharska

"Smaki naszej szkoły"



Część I Przystawki

Bydgoszcz, 2021

Spis treści

Wstęp	3
BRUSCHETTY Z SEREM I POMIDOREM Agnieszka Drobienko, Julia Wójcik 1d.....	5
TORTILLKI Z ŁOSOSIEM Agnieszka Drobienko, Julia Wójcik 1d	6
OMLET ZE SZPINAKIEM Agnieszka Drobienko, Julia Wójcik 1d.....	7
TOSTY W PANIERCE Joanna Lewandowska 1a	8
MINIPITCA Z MIKROFALI Jakub Bartczak	9
CHLEBAB Jakub Bartczak	10
CZOSNDOG Jakub Bartczak.....	11
PIECZONY ZIEMNIAK Z OSCYPKIEM I SZYNKĄ DOJRZEWAJĄCĄ Julia Tucholska, Julia Ircha 1d	12
CHRUPIĄCE PIECZARKI W CIEŚCIE SEROWYM Julia Tucholska, Julia Ircha 1d	13
CIASTO FRANCUSKIE Z PARÓWKAMI I SEREM Natalia Ostafin 1a	14
CHIPSY Z TORTILLI Natalia Kreczman 1a	15
KREWETKI Z CZOSNKIEM I POMIDORKAMI Karolina Bogdańska 1d; Kacper Maćko 1d ..	16
SAKIEWKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO Mateusz Matelski 4c.....	17
KREWETKI Julia Maćkowiak 3b	18
NALEŚNIKI Kacper Ossowski 3b	19

Wstęp

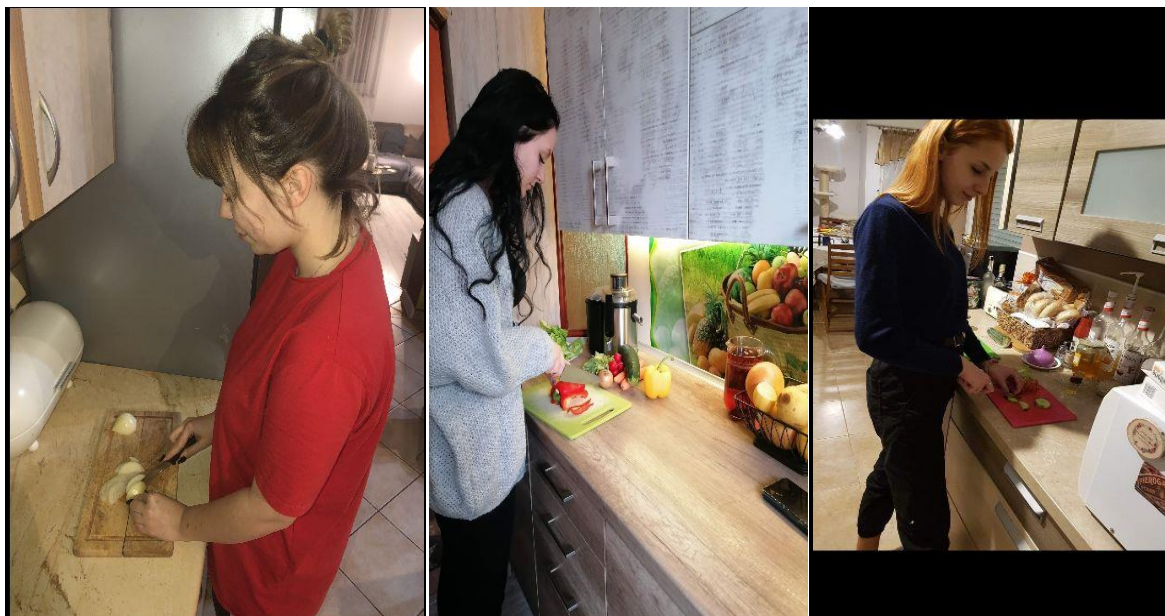
Pragnę przedstawić szkolną książkę kucharską pt. "Smaki naszej szkoły". Książka powstała w konkursu międzyklasowego. Naszym zadaniem było stworzyć książkę kucharską zawierającą potrawy, które Wam smakują najbardziej. Była szansa na pochwalenie się umiejętnościami i zainteresowaniami kulinarnymi. Wraz ze mną książkę tworzyli książkę pan Roman Wojtkiewicz, który zajął się stroną graficzną.

Wszystkie przepisy są tradycyjne, domowe. Naszymi źródłami były tradycyjne książki kucharskie oraz własna wiedza przekazywana w naszych rodzinach z pokolenia na pokolenie. Projekt sprawił, że nauczyliśmy się pracy zespołowej i odpowiedzialności oraz nabyliśmy nowe zdolności kulinarne. Choć był bardzo pracowity i trudny w wykonaniu, jesteśmy dumni z efektu końcowego. Książka będzie dostępna na stronie internetowej szkoły, więc każdy będzie mógł ją obejrzeć. Dziękuję za uwagę.



Fot. Mieszanie w garnkach to niezła frajda

Dzisiaj żyjemy w ciągłym pośpiechu. Nie mamy na nic czasu, obiady jadamy w barach szybkiej obsługi, co nie koniecznie jest zdrowe. Potrawy kuchni domowej znamy z reguły z teorii, albo z niedzielnych obiadków u cioci, czy babci. Dzięki naszej książce kucharskiej, teraz każdy będzie mógł sam szybko ugotować sobie potrawę i poczuć DOMOWY SMAK. Smacznego!



Fot. Krojenie warzyw może być odskocznią od siedzenia przy komputerze.

BRUSCHETTY Z SEREM I POMIDOREM Agnieszka Drobienko, Julia Wójcik 1d

Składniki:

- ser żółty -20dag
- pomidorki koktajlowe - kilka sztuk
- bagietka/ bułka - (bagietka - 1szt/ bułka -szt.)
- ocet balsamiczny
- masło
- rukola.

Przygotowanie:

1. Potrzyj ser na tarce.
2. Pokrój bagietkę/ bułkę pionowo.
3. Posmaruj pokrojone kawałki masłem.
4. Bagietkę/ bułkę posyp serem wcześniej potartym.
5. Na blaszce rozłóż papier do pieczenia i ułóż na nim bagietkę/ bułkę.
6. Wsadź do nagrzanego piekarnika 180 ° na 12 minut.
7. Po 12 minutach ostrożnie wyjmij i przełóż na talerz.



Agnieszka Drobienko,
Julia Wójcik

TORTILLKI Z ŁOSOSIEM Agnieszka Drobenko, Julia Wójcik 1d

Składniki:

- tortille – 1 opakowanie
- rukola – kilka listków
- serek śmietankowy łaciaty - 135g
- łosoś atlantycki wędzony na zimno w plastrach –100g

Przygotowanie:

1. Tortille posmaruj serkiem.
2. Na posmarowanej tortilli ułóż poziomo cienkie paski łososia i kilka kawałków rukoli.
3. Zwiń tortille od góry w rulon i pokrój na kawałki.
4. W każdy kawałek wbij wykałaczkę, tak, aby tortilla się nie rozwinęła.
5. Czynność powtarzaj przy każdej tortilli.



Agnieszka Drobenko,
Julia Wójcik

OMLET ZE SZPINAKIEM Agnieszka Drobienko, Julia Wójcik 1d

Składniki:

- szpinak mrożony w liściach - 150g
- jajka - 4szt.
- mleko - 4 łyżki
- pieprz - 1 szczypta
- ser feta - 50g
- olej do smażenia - 3 łyżki
- pomidorki koktajlowe - 3 szt.

Przygotowanie:

1. Szpinak po rozmrożeniu i odsączeniu posiekaj.
2. Mleko rozmieszaj z jajkami i pieprzem.
3. Na oleju przesmaż szpinak.
4. Dodaj masę, posyp pokruszonym serem. Smaż pod przykryciem około 5 minut, aż masa się dobrze zetnie.
5. Pokrój pomidorki na pół i połóż na omlet.



Agnieszka Drobienko,
Julia Wójcik

TOSTY W PANIERCE Joanna Lewandowska 1a

Składniki:

- 4 kromki chleba tostowego
- 2 plasterki wędliny
- 2 plasterki sera żółtego
- 2 pomidory suszone
- 1 jajko
- 3/4 szklanki bułki tartej
- olej do smażenia
- masło do smarowania

Przygotowanie:

1. Kromki chleba tostowego z jednej strony smarujemy masłem. Na jednej kromce układamy wędlinę, ser oraz pomidora suszonego, przykrywamy drugą kromką - od strony posmarowanej masłem. Dociskamy.
2. Czynność powtarzamy z pozostałymi kromkami.
3. Na jednym talerzu rozbełtujemy jajko, na drugim wysypujemy bułkę tartą. Złożone kanapki obtaczamy z każdej strony najpierw w jajku, a następnie w bułce tartej.
4. Smażymy na rozgrzanym oleju, z obu stron na złocisty kolor. Dodajemy z sałatką, pomidorami, ketchupem lub czym tam lubimy.



MINIPITCA Z MIKROFALI Jakub Bartczak

Składniki:

- kajzerki
- ser
- sos
- szynka
- kielbasa
- sól, pieprz, pieprz cayenne, azjatic, americana, zioła toskańskie i greckie

Przygotowanie:

1. Przetnij kajzerki na pół.
2. Połóż ser na bułki i posyp przyprawami.
3. Połóż szynkę i kielbase.
4. Wstaw do mikrofalówki na 30sek.
5. Polej minipitce sosem i przyprawami.



CHLEBAB Jakub Bartczak

Składniki:

- sałata
- chleb(niekrojony)
- ogórek świeży
- pomidor
- cebula
- kapusta
- filet
- sos
- przyprawy(kebab, gyros, sól, pieprz, ziola, greckie, toskańskie i prowansalskie, pieprz cayenne)

Przygotowanie:

1. Zamarynuj mięso w przyprawach.
2. Usmaż i pokrój mięso.
3. Odetnij piętę i wyjmij środek z chleba
4. Naprzemian dodawaj sos, mięso, warzywa i przyprawy
5. Na sam koniec podgrzej chlebab w mikrofalach, aby podgrzać i miękczyc chleb



Składniki:

- 2 parówki
- sos
- ser
- kiełbasa
- prażona cebulka
- przyprawy(sól, pieprz, pieprz cayenne, azjatic, zioła greckie i tokańskie)

Przygotowanie

1. Wytnij rowek wzdłuż bagietki.
2. Wsadź parówkę w rowek.
3. Dołóż wycięte kawałki bagietki wzdłuż parówki.
4. Połóż ser (przynajmniej 4 warstwy).
5. Połóż na ser plasterki kiełbasy.
6. Przykryj czosndoga ostatnią warstwą sera.
7. Wstaw danie do pieca na 5-10min w 220°C
8. Gotowe danie posyp przyprawami, prażoną cebulką i polej sosem



PIECZONY ZIEMNIAK Z OSCYPKIEM I SZYNKĄ DOJRZEWAJĄCĄ Julia Tucholska, Julia Ircha 1d

Składniki:

- Dwa średniej wielkości ziemniaki
- Jeden oscypek
- Cztery plastry szynki dojrzewającej
- Oliwa
- Szczypta soli
- Koperek

Przygotowanie:

1. Ziemniaki wyszorować, naciąć w równych odstępach (można wyciąć kliny). Ułożyć na blasze piekarnikowej wyścielonej papierem do pieczenia. Skropić oliwą, oprószyć solą. Wstawić na ½ godziny do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C.
2. Po tym czasie w nacięcia włożyć na przemian pokrojony w plastry oscypek i plasterki szynki. Zapiekać jeszcze przez 15 minut w temp.180 st.C.



CHRUPIĄCE PIECZARKI W CIEŚCIE SEROWYM Julia Tucholska, Julia Ircha 1d

Składniki:

- Osiem średniej wielkości pieczarek
- Jeden oscypek
- Jedno jajko
- Szczypta soli
- Cztery łyżki mąki
- Cztery łyżki bułki tartej

Przygotowanie:

1. Pieczarki umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Oscypek zetrzeć na tarce i dodać mąkę. Jajko roztrzepać ze szczyptą soli.
2. Pieczarki zamoczyć w jajku, kolejno w mące wymieszanej z oscypkiem, ponownie w jajku i obtoczyć w bułce tartej.
3. Smażyć na rozgrzanym oleju do lekkiego zezłocenia.



CIASTO FRANCUSKIE Z PARÓWKAMI I SEREM Natalia Ostafin 1a

Składniki:

- Ciasto francuskie,
- Ser,
- Parówki,
- Żółtko.

Przygotowanie:

1. Pokrój ciasto francuskie na niewielkie prostokąty. Połóż ser i parówkę zawiń wszystko, z wierzchu posmaruj żółtkiem
2. Włóż do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i piec 25 min.



CHIPSY Z TORTILLI Natalia Kreczman 1a

Składniki:

- Tortilla,
- Sos,
- Wybrane przyprawy,
- Olej.

Przygotowanie:

1. Z tortilli robimy trójkąciki.
2. Do foliowego woreczka dajemy wybrany sos, przyprawy i łyżeczkę oleju.
3. Wrzucamy zrobione wcześniej trójkąty do woreczka, zamykamy i mieszamy.
4. Następnie układamy trójkąty na papier do pieczenia i wkładamy do nagrzanego piekarnika na 160°, pieczemy 15 minut.



KREWETKI Z CZOSNKIEM I POMIDORKAMI Karolina Bogdańska 1d; Kacper Maćko 1d

Składniki:

- 24 sztuki średnie krewetki
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- oliwa do smażenia
- 1 łyżka masła
- kilka pomidorków koktajlowych
- szczypta mielonej ostrej papryki cayenne
- sól, pieprz do smaku
- pietruszka do dekoracji

Przygotowanie:

1. Obrać krewetki i usunąć jelito, Dokładnie je umyć i osuszyć
2. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć drobno pokrojony lub przeciśnięty przez praskę czosnek
3. Dodać krewetki
4. Dodać masło i sok z cytryny
5. Przyprawić do smaku papryką cayenne, pierzem i solą
6. Smażyć krewetki przez około 3 minuty
7. Dodać kilka pomidorów koktajlowych i chwilę wszystko podsmażyć
8. Podać udekorowane pietruszką.



SAKIEWKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO Mateusz Matelski 4c

Składniki:

- ciasto francuskie
- Pieczarki
- Ser
- szynka np. konserwowa
- przecier pomidorowy
- oregano, sól, pieprz.

Przygotowanie:

1. Sos: przecier pomidorowy wymieszać z oregano
2. Pieczarki pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle, dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Ser ścieramy na tarce na grubych oczkach, a szynkę kroimy w kostkę.
3. Ciasto francuskie lekko rozwałkowujemy, nakładamy sos pomidorowy, podsmażone wcześniej pieczarki, szynkę, a wszystko posypujemy serem.
4. Ciasto francuskie skleamy tworząc sakiewki.
5. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 180 stopni na około 15 minut aż ciasto się zarumieni. Można podawać z sosem czosnkowym.



Składniki:

- krewetki
- makaron
- oliwa z oliwek
- kilka ząbków czosnku
- masło
- sól i pieprz
- ewentualnie pietruszka i białe wino

Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę na makaron, w tym czasie posiekaj czosnek
2. Gdy woda będzie zagotowana wrzuć makaron.
3. Na patelni na małym ogniu rozpuść trochę masła z oliwą, jeśli chcesz możesz podlać trochę białym winem (najlepiej wytrawnym lub półwytrawnym)
4. Gdy masło będzie płynne wrzuć krewetki (jeśli nie są obrane, to uprzednio powinnaś/powinieneś je obrać, ale nie jest to konieczne)
5. Gdy krewetki będą już robiły się różowe, dopraw solą i pieprzem, dodaj czosnek i jeszcze chwile podgrzewaj
6. Odcedź makaron i wyłóż na talerz, na górę połóż krewetki i polej rozpuszczonym masłem
7. Dla smaku możesz posypać górę pietruszką



NALEŚNIKI Kacper Ossowski 3b

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej.
- 2 jajka.
- 1 szklanka mleka.
- 3/4 szklanki wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli.
- 3 łyżki masła lub oleju roślinnego.

Przygotowanie:

1. Smażę CIENIUTKO naleśniki na kropelce oleju (czyt. znikomej ilości tłuszczu)
2. Następnie jako farsz daje serek Danio, zwijam, następnie dodaje ulubione składniki, w mojej wersji jest to dżem malinowy, banan, migdały oraz garść musli.

