

Przepisy naszych uczniów

Miejsce I (Zosia Jaworska, Mateusz Majka)

Zosia Jaworska:

Kefirowe racuchy

Składniki:

- 400 ml kefiru,
- 1 jajko,
- 2 łyżki miodu,
- 2-2,5 szklanki mąki,
- olej do smażenia,
- owocowe dodatki według własnego uznania,
- twarożek lub dżem do posmarowania.

Sposób przygotowania:

Do miski wlewamy kefir. Następnie dodajemy jajko i miód. Mieszamy wszystko bardzo dokładnie. Dodajemy stopniowo mąkę i dokładnie mieszamy.

Smażymy na oleju z 2 stron aż placuszki ładnie się zarumienią.

Podajemy ciepłe z twarożkiem, owocami lub dżemem.



Kanapka pełna witamin

Składniki:

- bułka wieloziarnista,
- sałata lub szpinak,
- ser żółty,
- ogórek,
- rzodkiewki
- czerwona papryka.

Sposób przygotowania:

To bardzo proste. Przekrajamy bułkę i kładziemy na niej dodatki.



Szpinakowe smoothie

Składniki:

- szpinak,
- woda,
- jabłko,
- banan,
- borówki,
- miód.

Sposób przygotowania:

Do naczynia wlewamy wodę (nie podałam ile, ponieważ jej ilość zależy od ilości smoothie jaką chcemy zrobić). Wkładamy wszystkie dodatki (szpinak, jabłko, banana i borówki) oraz wlewamy miód. Na koniec blendujemy.



Smacznego 😊

Mateusz Majka

Jajo w basenie pomidorowym, czyli Szakszuka.

Składniki:

4 świeże pomidory w sezonie, albo 1 puszka pomidorków krojonych

1 cebula

1 małą puszkę ciecierzycy

2 jaja

Sól, pieprz, szczypiorek lub zioła do smaku np. czubrica czerwona

Przygotowanie:

Na patelni złocimy pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy pomidory, sól, pieprz i zioła. Smażymy do uzyskania ulubionej konsystencji. Do gorącego „basenu pomidorowego” wskakują jajka i „moczają się” na ogniu do ścięcia białka.

Po wyjęciu do miseczki, posypać szczypiorkiem.

Smacznego.



Słodki poranek, czyli gofry lub naleśniki z domowym dżemem

Przygotować gofry lub naleśniki wg ulubionego przepisu najlepiej z mąki owsianej lub pełnoziarnistej

Posmarować domowym dżemem lub konfiturą.

Zajadać ze smakiem i błogim uśmiechem na twarzy.

Mniam



Kokilki zdrowo nadziane

Składniki (na 3 porcje):

3 kromki chleba pełnoziarnistego tostowego

3 małe jajka

Wędlina – 2 plasterki,

Ser do potarcia

masło do posmarowania

szczypiorek

sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Foremkę jak na muffniki posmarować masłem. Włączyć piekarnik na 200°C z termoobiegiem.

Z kromek chleba odkroić skórki, rozwałkować i posmarować z jednej strony masłem. wyłożyć foremki chlebkiem. Dodać pokrojoną w kostkę wędlinę i zetrzeć trochę sera. Wybić po jednym jajku do każdej foremki posypać startym serem, solą i pieprzem.

Wstawić do piekarnika na ok. 12-15 min – trzeba obserwować, kiedy krawędzie chleba będą zarumienione, a białko ścięte. Ja polecam płynne żółtko.

Po wyjęciu z piekarnika, przełożyć na talerz, posypać świeżym szczypiorkiem.

SMACZNEGO

Możliwe są inne dowolne, ulubione zestawy smakowe np.

ser mozzarella z pomidorami i bazylią. Chlebek można potrzeć oliwą zamiast masła.

Ser feta, oliwki i pomidory.

Lub... co tylko lubisz i co przyjdzie Ci do głowy i da się zapiec.





Miejsce II (Gabriela Rokicka, Albert Ziach)

Gabriela Rokicka:

Jajko w papryce z posypką szynkowo - szczypiorkową:

- jajko
- krążek papryki
- szynka
- szczypiorek
- rukola
- szczypta soli
- oliwa
- pomidorki, rzodkiewki, ogórek

Krążek papryki (ja uwielbiam żółtą) duszę delikatnie na oliwie na patelni. Gdy jest miękka, wbijam w nią jajko, dodaje szczyptę soli, a wierzch posypuję pokrojona drobno szynką i zielonym szczypiorkiem. Smażę całość pod

przykryciem, aż jajko się zetnie.

Na talerzu rozsypuję rukolę i kładę na niej paprykowy krążek, dodaje obok ulubione warzywa.

Polecam – **ŚNIADANKO PRZEPYSZNE i ZDROWE ! 😊**,

a jeszcze lepiej smakuje z chrupiącym chlebkiem orkiszowym upieczonym przez moja mamę (ale to już jej sekretny przepis).



Mleczne płatki owsiane z owocami, miodem i masłem orzechowym:

- płatki owsiane górskie
- owoce świeże lub mrożone
- mleko lub woda
- masło orzechowe
- Ulubione bakalie/owoce suszone

Płatki owsiane zalewam na kilka minut ciepłą wodą lub mlekiem (ja bardzo lubię namoczyć je w mleku kokosowym).

Jak nasiąkną i są miękkie, polewam je miodem lub syropem klonowym, dekoruję wierzch owocami świeżymi lub mrożonymi i masłem orzechowym, które dodaje nam energii na cały dzień.

Polecam – **ŚNIADANKO PYSZNE i ZDROWE !** 😊



Pankejki z owocami i słodkimi dodatkami:

- mąka
- jajko
- mleko
- cukier, sól (odrobinę)
- proszek do pieczenia (odrobinę)
- owoce, ulubione dodatki
- syrop klonowy lub miód
- olej (odrobinę)

Wszystkie składniki delikatnie roztrzepuję trzepaczką na gładką masę.

Na patelni rozgrzewam odrobinę oleju. Gdy jest już gorąca, nakładam małe placuszki i smażę z obu stron na złoty kolor.

Pankejki zjadam na ciepło, polane miodem lub syropem klonowym, udekorowane owocami i masłem orzechowym,.

Pyszności – takie **ŚNIADANKO** jest **SŁODZIUTKIE** i zapewnia nam energię na cały dzień.



Albert Ziach:

żółte śniadanie mleczna jajecznic



zawiera: witaminę A, B6, B12, C, D, wapń, potas, żelazo, białko.

Przepis

składniki:

2 jajka
mleko - 100ml
szczypta soli
łyżeczka masła

przygotowanie:

Na rozgrzanej patelni roztopiamy masło, dodajemy jajka i mleko, mieszamy, następnie dodajemy szczyptę soli, smażymy 10 min. na wolnym ogniu.

Podajemy ze szklanką soku pomarańczowego, kromką chleba z masłem i serem żółtym

drugie śniadanie:

banan, jabłko

Smacznego !

Przygotował i poleca:

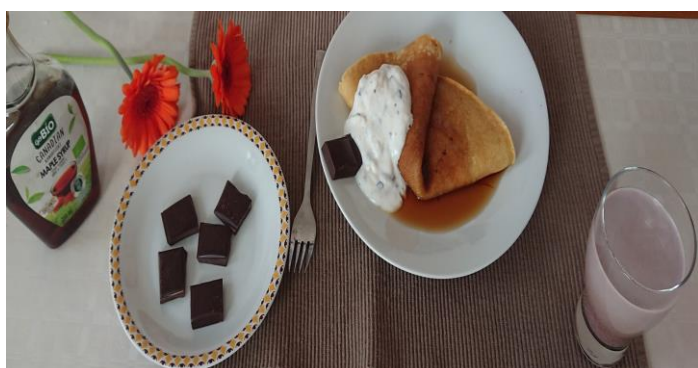
Albert Ziach

klasa 1 A



czekoladowe śniadanie

naleśniki z serkiem i kawałkami czekolady, syropem klonowym



zawiera: witaminy A, B6, B12, D,
magnez, potas, wapń, kultury
bakterii mlekowych

Przepis

składniki:

2 jajka

dwie szklanki mleka

5 łyżek mąki pszennej

szczypta soli

łyżeczka cukru

przygotowanie:

Ubijamy jajka z cukrem i szczyptą soli, dodajemy mleko oraz mąkę.
Smażymy dwustronnie na patelni z odrobiną oleju aż uzyskają odpowiedni kolor.
Gotowy naleśnik polewamy syropem klonowym, dodajemy serek na wierzch,
ozdabiamy gorzką czekoladą.

Serwujemy z ciepłym kakao.

Smacznego !

Przygotował oraz poleca:
Albert Ziach, klasa 1 A



Miejce III (Wiktoria Kozub)

1/ Jajko w sercu

Składniki:

- *1 jajko
- *1 parówka
- *1 kromka ciemnego pieczywa
- *1 plasterek pomidora
- *Świeży szczypiorek
- *1 wykałaczką

Parówkę przecinamy tak aby po złączeniu końców utworzyć serce. Łączymy konce wykałaczką. Serce kładziemy na patelni, do środka wbijamy jajko, lekko solimy i podpiekamy, następnie przewracamy i podpiekamy drugą stronę. Chleb smarujemy masłem, dajemy pomidorka. Całość posypujemy szczypiorkiem.

2/ Jajecznia na wafle ryżowych

Składniki:

- *2 wafle ryżowe
- *2 jajka
- * część papryki /może być dowolny kolor/
- * szczypta soli

Paprykę kroimy w drobną kostkę, u mnie kolor żółty i czerwony, następnie wrzucamy ją na patelnię i lekko podpiekamy. Do papryki wbijamy jajka oraz szczyptę soli, całość mieszamy. Gotową jajecznicę układamy na dwa wafle ryżowe. Do tego kubek wody i śniadanie gotowe.

3/ Koktail truskawkowo-bananowy

Składniki:

- *truskawki świeże lub mrożone ok 15dag
- *1banan
- *jogurt naturalny
- *1 łyżeczka miodu /można pominąć/

Umyte i obrane z szypułek truskawki oraz pokrojonego na mniejsze kawałki banana wrzucamy do blendera i blendujemy, następnie dodajemy jogurt naturalny oraz 1 łyżeczkę miodu. Przeleamy do ładnych szklanek i przyozdabiamy listkiem mięty.





Wyróżnienia

Lena Stefaniec:



Patryk Guz:

Śniadanie 1

- bakłażan;
- jajecznicza na jajkach od babci kur;
- ogórek zielony;
- żodkiewka;
- rukola;
- czerwona papryka.

Śniadanie 2:

- chleb tostowy;
- sałata lodowa;
- ser żółty;
- jajko gotowane;
- ogórek zielony;
- żodkiewka;

-papryka czerwona;

-szczypiorek.

Śniadanie 3:

-chleb tostowy;

-twarożek;

-żodkiewka;

-papryka czerwona;

-szczypiorek;

-rukola.







Natalia Tokarzewska:

Razowe placki z owocami

Składniki (1 porcja):

- pół szklanki świeżych lub mrożonych malin, borówek lub truskawek,
- ½ szklanki mąki razowej pszennej,
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia,
- 50 ml jogurtu greckiego,
- 1 jajko,
- 1 łyżeczka miodu,
- pół łyżeczki oliwy z oliwek.

Sposób przygotowania:

Mąkę należy wymieszać z proszkiem do pieczenia, jogurtem i jajkiem tak, aby nie było grudek. Jeśli masa jest za gęsta, trzeba dodać odrobinę wody – konsystencja powinna być taka, jak jogurt grecki. Patelnię należy posmarować oliwą z oliwek. Gdy patelnia się nagrzeje należy wylać ciasto, po 4 nieduże placuszki, smażyć ok. 4 minuty z każdej strony, aż będą miały złoty kolor. Gotowe placki odsączyć ręcznikiem papierowym z tłuszczu. Potem można dodać miód i owoce. Można także zrobić wariant z serem, albo na słono z innymi dodatkami.



Gabriela Patrzalek:

Kanapki z serem pleśniowym, orzechami i rukolą.

Składniki:

pieczywo

pełnoziarniste masło

ser camembert lub

brie rukola

orzechy pecan lub włoskie

można też dodać suszone pomidory, plasterki gruszki, peski granata lub odrobinę miodu

Wykonanie:

1. Chleb pokroić na kromki i posmarować masłem.
2. Camembert pokroić na plastry i położyć na kanapki.
3. Nałożyć rukolę.
4. Dodać orzechy i ewentualnie pozostałe składniki.

Smacznego!



Klaudia Gajos:

Placuszki z marchewką i bananem

Składniki

- 1 puszka Młodej marchewki 212 ml
- 2 łyżeczki cukru pudru do oprószenia
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka mleka
- ½ dojrzałego banana
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Osączoną marchewkę, obranego banana i jajko umieszczamy w pojemniku i blendujemy na jednolitą masę. Dodajemy mleko, cukier, mąkę, cynamon i proszek do pieczenia. Blendujemy do połączenia wszystkich składników. Na patelni rozgrzewamy olej. Łyżką nakładamy niewielkie porcje ciasta, smażymy na średnim ogniu po kilka minut z każdej strony, aż placki ładnie się zrumienią. Placki przekładamy na talerz, oprószamy cukrem pudrem.

Smacznego!!!!!!



Jajka zapiekane w pomidorach z kukurydzą

Składniki:

5. 1 puszka Kukurydzy Żłocistej Bonduelle 425 ml
6. 1 puszka Groszku tradycyjnego Bonduelle 400 ml
7. 600 g pomidorów krojonych z puszki
8. 100 g szynki dojrzewającej (np. Parmeńskiej)
9. 80 g pomidorów suszonych w oliwie
10. 30 ml oliwy
11. 2 ząbki czosnku
12. 4 jajka
13. Kilka gałązek rozmarynu
14. Sól i pieprz

Na oliwie przesmażamy pomidory z puszki, posiekane suszone pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek. Gdy pomidory odparują z nadmiaru soku, dodajemy osączone z zalewy kukurydzę i groszek. Doprawiamy do smaku. Do rozgrzanych kokilek wkładamy po porcji pomidorów z groszkiem i kukurydzą. Robimy wgłębienie i wbijamy po jednym jajku. Jajka zapiekamy około 10-12 minut lub do ścięcia się białek. Na koniec do każdej porcji wkładamy po plasterku szynki i dekorujemy gałązkami rozmarynu. Podajemy.



Hummus tradycyjny

Składniki:

- 1 puszka Cieciorki "Ugotowane na parze" 425 ml
- 50 ml pasty tahini
- 50 ml oliwy EV
- 1 ząbek czosnku
- ⅓ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Sok ½ cytryny
- Sól do smak

Sposób przygotowania:

Odkładamy 1 łyżkę ziaren cieciorki do dekoracji, a resztę miksujemy wraz z zalewą na gładką pastę. Dodajemy pastę tahini, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sok z cytryny. Ponownie miksujemy. Doprawiamy kminem i solą do smaku. Hummus przekładamy do miseczki, polewamy oliwą i dekorujemy odłożonymi ziarnami cieciorki.

Smacznego!!!! Jajka zapiekane w pomidorach z kukurydzą, groszkiem i szynką



