



# Książka Kucharska

NORLANDIA PRZEDSZKOLA





# SMACZNIE I ZDROWO

Poprzez nasz program **Smacznie i Zdrowo** przyczyniamy się do rozwoju wiedzy dziecka na temat żywności i jego zdrowia. Dbamy o to, aby wspólne spożywanie posiłków w naszych placówkach budowało więzi społeczne. Jedzenie serwowane u nas jest zdrowe, smaczne i zróżnicowane.

## Nasze cele:

- wprowadzenie dziecka w świat sztuki kulinarnej,
- nabywanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
- zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku
- zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w kuchni,
- zapoznanie dzieci z różnymi naczyniami, przyborami i sprzętem kuchennym,
- rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna,
- nabywanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole.



**Nasza mała książka kucharska powstała z miłości do wspólnego spędzenia czasu dzieci i Rodziców. Wspólne gotowanie, pieczenie, dekorowanie - nie tylko od święta, jest jednocześnie świętem dla naszych dzieci. Wszak dzieciństwo ma słodki smak, dlatego w poniższych przepisach dominują ciasta i ciasteczka.**

Zachęcamy do przeczytania  
i smacznego spóbowania ze swoim maluchem w domu.  
Przepisy sprawdzone i zarekomendowane - zapraszamy!

# 1. MUFFINKI MARCHEWKOWE JAGÓDKI



## **Składniki mokre:**

1 jajko

Olej – nalać do połowy szklanki

Mleko – uzupełnić do pełnej szklanki

½ szkl. Cukru

## **Składniki suche:**

1 szkl. Mąki – nie przesiewamy

1 szkl. Startej na dużych oczkach marchewki

½ łyżeczki proszku do pieczenia

½ łyżeczki sodu

Szczypta soli

Przyprawy korzenne: ½ łyżeczki cynamonu i szczypta gałki muskatołowej

Potrzebne są dwie miski, w jednej mieszamy składniki suche, a w drugiej mokre. Następnie składniki mokre dodajemy do suchych, mieszamy łyżką, do czasu aż składniki się połączą. Nakładamy do foremek do 2/3 wysokości, chyba, że chcemy większe, to możemy do 3/4. Pieczemy w 20 min w 180 C (piekarnik nagrany). Dekorujemy według uznania.

## 2. CIASTO BANANOWE KAJETANA

### **Składniki:**

4 dojrzałe banany  
0.5 szklanki cukru  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
1.5 szklanki mąki pszennej tortowej  
1 jajko  
50 g masła (roztopić)  
wiórki kokosowe – garść



### **Przygotowanie:**

- Piekarnik nagrzać do 175°C (grzałka góra-dół).
- Do miski przesiać mąkę wraz z sodą oczyszczoną.
- W drugiej misce rozgnieść banany, następnie wsypać cukier i wymieszać. Do bananów dodać jajko, roztopione i ostudzone masło, mąkę z sodą oraz wiórki. Wszystko wymieszać dobrze dużą łyżką.
- Gotowe ciasto bananowe wyłożyć do foremki keksowej wyłożonej papierem. Wierzch ciasta delikatnie naciąć wzdłuż na środku.
- Ciasto z bananami wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 55 minut lub do momentu, kiedy wsadzony w środek ciasta patyczek, wyjdzie suchy. Upieczony chlebek bananowy można posypać cukrem pudrem.

### 3. ROGALIKI NINY I JASIA

#### Do przygotowania potrzebujemy:

Kostkę masła (200g),  
Duże opakowanie śmietany (330g, 12% lub 18%),  
3 szklanki mąki  
Coś do przełożenia rogalików, mogą być to powidła, dżem czy czekolada,  
Cukier puder do dekoracji,

#### Sposób przygotowania:

Do mąki dodajemy pokrojone w kostkę masło. Przy pomocy rączek łączymy ze sobą składniki. Następnie dodajemy śmietanę i mąkę, do czasu aż ciasto przestanie się lepić. Ciasto formujemy w kulkę, zawijamy w folię i chowamy do lodówki na ok 30 minut. Schłodzone ciasto dzielimy na części, które wałkujemy i wycinamy trójkąci. Przekładamy dżemem i zawijamy. Pieczemy w 190 stopniach ok 20-25 minut.

Smacznego!



## 4. BABECZKI KUBUSIA

### Składniki:

140g masła  
3/4 szklanki cukru  
3 jajka  
pół łyżeczki ekstraktu z wanilii  
1 3/4 szkl mąki pszennej  
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia  
nutella

Masło i cukier miksujemy do uzyskania jasnej puszystej masy dodajemy ekstrakt z wanilii, ucieramy. Po kolejki dodajemy jajka i miksujemy do dokładnego połączenia składników. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia, przesiewamy przez sito i dodajemy do masy a następnie mieszamy szpatułką.

Formę do muffinek wykładamy papilotkami które napełniamy do 2/3 wysokości. Na górę każdej babeczki nakładamy 2 łyżki nutelli i mieszamy patyczkiem :) Pieczemy ok 25 min w temperaturze 160 stopni.



## 5. NALEŚNIKI MARTYNKI

### **Składniki:**

Mleko 1 szklanka

Mąka 2 szklanki

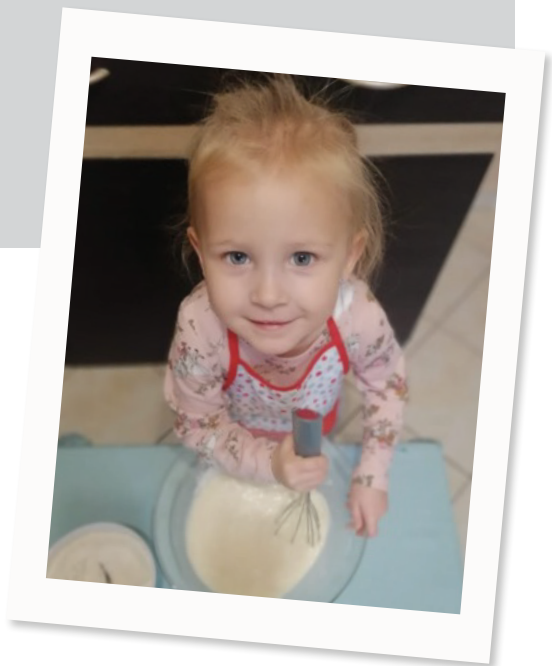
Woda 1 szklanka

Jajka 2

Olej 0,5 szklanki

Cukier 4 łyżeczki

Sól 1 łyżeczka



Wszystkie mokre składniki należy umieścić w misce i energicznie mieszać trzepaczką. Następnie po łyżce dodawać mąki i dalej mieszać aż do połączenia się wszystkich składników w jednolitą konsystencję. Na rozgrzanej patelni (nie ma potrzeby smarować jej olejem) smażyć cienkie naleśniki. Gdy już wszystkie naleśniki są usmażone smarujemy je ulubionym dżemem i zawijamy w rulon lub trójkąt.

## 6. CIASTECZKA GRACJANA

### **Składniki:**

60 ml ciepłego mleka  
25 g świeżych drożdży  
100g masła  
300g mąki pszennej  
1 jajko  
Cukier waniliowy  
2 łyżki cukru pudru  
Marmolada lub inne powidła

Drożdże i szczyptę cukru rozetrzeć z ciepłym mlekiem i odstawić na 10 minut. Masło rozetrzeć z mąką. Jajko ubić z czubatą łyżką cukru pudru i dodać do mąki. Wlać drożdże, cukier waniliowy i zagnieść. Przykryć folią i odstawić na godzinę. Ciasto rozwałkować na cienki placek, kroić na kwadratu o boku około 8 cm. Na środek kwadracika wyłożyć łyżeczkę marmolady i łączyć ze sobą przeciwległe rogi. Piekarnik nagrzać do 200 stopni i piec ciasteczka na złoty kolor, około 10 minut. Po wyłożeniu posypać cukrem pudrem.



## 7. CIASTKA MARCHEWKOWE POLI

### Składniki:

1 szklanka marchwi startej na małych oczkach

1/2 szklanki płatków owsianych górskich

1/2 szklanki mąki pszennej

4 suszone daktyle

1 jajko

2 łyżki miękkiego masła

1/2 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Do miski wbijamy jajko, dodajemy masło i daktyle. Mieszymy mikserem. Dodajemy mąkę, płatki, cynamon, proszek do pieczenia oraz startą marchewkę i ponownie mieszamy całość mikserem. Formujemy z powstałego ciasta kulki o wielkościorzecha włoskiego. Układamy je na blaszce w odstępach ok. 2cm i delikatnie spłaszczamy. Pieczemy przez ok. 15 minut w 180 C z termoobiegem.



## 8. PIZZA TYMONA

### Ciasto :

1 i 3/4 szklanki mąki  
0.5 łyżki soli  
0.5 łyżki cukru  
7g. suchych drożdży  
łyżka oleju  
0.5 szklanki ciepłej wody

Odstawić ciasto na 30 min, podsypać mąką.  
Rozwałkować ciasto posmarować przecierem pomidorowym,  
posypać przyprawą do pizzy, dodać ulubione dodatki, pod koniec  
pieczenia posypać serem. Piec 220°/10-15 min

Smacznego!



## 9. PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY I MARCHEWKI AGATKI

### Składniki:

- czerwona soczewica 1 szklanka
- marchewki 2 średnie
- cebula 1 duża
- pietruszka 1 średnia
- seler 1/2 średniego
- czosnek 4 ząbki
- jajko 1 sztuka
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- lubczyk około 3 łyżeczki
- słodka papryka w proszku 2 łyżeczki
- ostra papryka w proszku 1 łyżeczka
- curry 1 łyżeczka
- masło do smażenia + do smarowania formy
- olej do smażenia
- bułka tarta około 1/2 szklanki + do obsypania formy



Szklankę czerwonej soczewicy zalewamy dwiema szklankami wody i gotujemy do czasu aż cała woda się wchłonie, a soczewica się rozgotuje. Często mieszamy, aby pulpa nie przypaliła się. Wodę w której gotuje się soczewica można przyprawić. W międzyczasie trzemy na tarce o dużych oczkach marchewkę, pietruszkę i seler. Cebulę kroimy w małą kostkę. Czosnek miażdżymy. Na dużej patelni rozgrzewamy masło i trochę oleju. Wrzucamy cebulę i szklimy. Następnie dodajemy tarte warzywa i czosnek. Warzywa będą mocno wchłaniały olej i masło. Można w trakcie smażenia nieco go dolewać. Ilość tłuszczu wpłynie trochę na końcową konsystencję pasztetu (będzie lepiej się rozsmarowywał). Smażymy do czasu aż warzywa zmiękną. Do masy z soczewicy dodajemy usmażone tarte warzywa oraz pestki dyni. Mieszmamy i doprowadzamy. Jeśli masa wydaje nam się zbyt rzadka można dodać odrobinę bułki tartej. Na końcu dodajemy jajko. Aluminiową foremkę smarujemy masłem i obsypujemy odrobiną bułki tartej. Wypełniamy masą i wyrównujemy. Obsypujemy z wierzchu pestkami dyni. Wstawiamy do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i pieczemy około 40 minut do godziny (wszystko zależy od piekarnika, który posiadamy). Warto co jakiś czas sprawdzać czy wierzch już się przyrumienił. Potem studzimy i cieszymy się, że zrobiliśmy super pasztet.

## 10. BANANOWE RACUSZKI KINGI



### Bananowe racuszki na kefirze

Składniki: (dla 4 osób)

300 g mąki pszennej

400 ml kefiru

2 jajka

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka cukru pudru

2 banany

Mąkę przesiewamy do dużej miski razem z proszkiem do pieczenia oraz cukrem pudrem. Wlewamy kefir i mieszamy z żółtkami i mieszamy. Banany rozcierni widelcem i dodajemy do ciasta. Białka miksujemy na sztywną pianę i łączymy z ciastem. Smażymy na rumianku kolor. Nadmiar tłuszczu odsączamy ręcznikiem papierowym. Podajemy posypane cukrem pudrem.

Smacznego! :)



Norlandia  
PRZEDSZKOLA

**Sieć Przedszkoli i Żłobków Norlandia**

Rekrutacja: 502 458 426

[www.norlandiaprzedzszkola.pl](http://www.norlandiaprzedzszkola.pl)