

# Przedzkolne kucharzenie...



PRZEPISY KULINARNE DO WSPÓLNEGO  
PRZYGOTOWYWANIA Z DZIEĆMI

# Spis treści

Wstęp

Soki, napoje, koktajle.....	5
<i>Sok marchewkowo - jabtkowy.....</i>	<i>6</i>
<i>Sok przecierowy bananowo - malinowy.....</i>	<i>6</i>
<i>Domowa lemoniada.....</i>	<i>6</i>
<i>Koktajl jogurtowy.....</i>	<i>7</i>
<i>Napój owocowy.....</i>	<i>8</i>
Sałatki, surówki.....	9
<i>Surówka z jabłka i marchewki.....</i>	<i>10</i>
<i>Sałatka kuskus.....</i>	<i>10</i>
<i>Sałatka owocowa.....</i>	<i>11</i>
Koreczki, szasztyki, przekaski.....	12
<i>Szasztyki owocowe.....</i>	<i>13</i>
<i>Szasztyki owocowo - biszkoptowe.....</i>	<i>13</i>
<i>Koreczki z kabanosem.....</i>	<i>13</i>
<i>Zawijane koreczki z tortilli.....</i>	<i>14</i>
<i>Chipsy z twarogiem.....</i>	<i>14</i>
<i>Ogórkowe koreczki z szynką.....</i>	<i>15</i>
Ciasteczka, babeczki, .....	16
<i>Ciasteczka z płatków owsianych.....</i>	<i>17</i>
<i>Ciasteczka maślane.....</i>	<i>17</i>
<i>Babeczki kakaowe.....</i>	<i>18</i>
<i>Babeczki.....</i>	<i>19</i>
Kanapki, sandwiche, tosty.....	20
<i>Sandwiche.....</i>	<i>21</i>
<i>Kanapka „rybka”.....</i>	<i>21</i>

<i>Kanapka wiosenna.....</i>	<i>21</i>
<i>Tosty.....</i>	<i>22</i>
Zapiekanki, pizze.....	23
<i>Zapiekanka.....</i>	<i>24</i>
<i>Mini pizza.....</i>	<i>24</i>
Desery.....	26
<i>Deser truskawkowy.....</i>	<i>27</i>
<i>Deser galaretowo - owocowy.....</i>	<i>27</i>
<i>Wafle z nutellą lub dżemem.....</i>	<i>27</i>
Jajka.....	28
<i>Jajka faszerowane pastą z szynki i sera.....</i>	<i>29</i>
<i>Jajka faszerowane różnymi pysznościami.....</i>	<i>29</i>

## WSTĘP

Prawidłowe żywienie ma wielki wpływ na zdrowie i rozwój dziecka, którego organizm intensywnie się rozwija. W domu jak i w przedszkolu dbamy o to, aby posiłki podawane dzieciom były zdrowe. Przykładamy wielką wagę do wyglądu oraz sposobu podawania potraw, aby zachęcić do jedzenia nawet „niejadka”.

Zajęcia kulinarne to forma zajęć, która stanowi doskonałe urozmaicenie i uzupełnienie wiadomości dzieci. W czasie zajęć przedszkolaki przygotowując różne smakołyki mogą rozwijać swoje praktyczne umiejętności kulinarne oraz poznają zasady prawidłowego odżywiania się. Jest to czas na budzenie rączek, wąchanie przypraw, testowanie nowych smaków oraz opowiadanie o jedzeniu.

Realizując te zajęcia dzieci usprawniają motorykę małą ćwicząc manualnie: krojenie, wygniatanie, obieranie, mieszanie, smarowanie itd. Dzieci kształcą umiejętność współpracy w grupie, czerpią radość z przygotowywania wspólnych posiłków, a samodzielnie przygotowane potrawy są dla dzieci bardzo atrakcyjne co sprawia im wiele radości i zachęca do konsumpcji.

Ponadto ta pyszna zabawa pozwoli dzieciom nabyć nowych doświadczeń oraz doskonalić ich samodzielność.

# SOKI NAPOJE KOKTAJLE



## SOK MARCHEWKOWO-JABŁKOWO

### Składniki:

- marchewki,
- jabłka

### Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki wrzuc do sokowirówki. Zrób sok. Można dodać odrobinę wody jak wyjdzie za gęste.
2. Jeśli nie masz sokowirówki zmiksuj blenderem, lub zetrzyj na najmniejszej tarce



## SOK PRZECIEROWY BANANOWO-MALINOWY

### Składniki:

- banany,
- maliny – ok. 1 szklanka
- winogrona

### Przygotowanie:

1. Malinę i winogrona zmiksuj w blenderze.
2. Powstałą masę przetrzyj przez sito. Pozbądź się w ten sposób pestek i skórek.
3. Następnie przełóż z powrotem do blendera, wrzuc banana i zmiksuj. Jak wychodzi za gęste, dodaj odrobinę wody.



## DOMOWA LEMONIADA

### Składniki:

- woda mineralna – niegazowana
- cytryny
- miód
- rozkruszone kostki lodu

### Przygotowanie:

1. Wyciśnij sok z cytryny.
2. Do szklanki włóż rozkruszony lud dodaj sok z cytryny i miód. Uzupełnij wodą.



## KOKTAJL JOGURTOWY

### *Składniki:*

- jogurt naturalny
  - banany
  - miód
  - truskawki
  - maliny
  - borówki
- (można wykorzystać różne owoców)



### *Przygotowanie:*

1. Owoce i jogurt włóż do blendera, wszystko razem zmiksuj.
2. Dodaj do smaku miód.
3. Najlepiej podawać schłodzone.

## KOKTAJL OWOCOWY

### *Składniki:*

- Jogurt naturalny
- kefir
- cukier puder
- owoce wg uznania

### *Przygotowanie:*

1. Owoce, kefir i jogurt włóż do blendera, wszystko razem zmiksuj.
2. Dodaj do smaku cukier puder.
3. Najlepiej podawać schłodzone.



## NAPÓJ OWOCOWY

### *Składniki:*

- *Woda mineralna*
- *miód*
- *gruszki*
- *pomarańcze*
- *marchew*

### *Przygotowanie:*

1. *Owoce umyj, obierz, usuń pestki i pokrój w cząstki.*
2. *Porcjami przepuść przez sokowirówkę, a następnie dodaj do otrzymanego przecieru wyciśnięty sok z pomarańczy, wodę i miód.*
3. *Wszystko dokładnie wymieszaj i przelej do szklanek.*





# SALATKI SURÓWKI



## SURÓWKA Z JABŁKA I MARCHEWKI



### Składniki:

- Jabłka
- Marchewki
- Cynamon lub cukier do smaku (wg uznania)

### Przygotowanie:

1. Jabłko i marchew umyj, obierz i utrzyj na tarce o drobnych oczkach.
2. Wymieszaj jabłko i marchewkę.
3. Dodaj do smaku cynamon i cukier.

## SAŁATKA KUSKUS

### Składniki:

- Jogurt naturalny
- Kasza kuskus
- Kukurydza
- Natka pietruszki
- Ogórek
- Papryka czerwona
- Sól, pieprz



### Przygotowanie:

1. Przygotowujemy kaszę kuskus: odpowiednią ilość wsypujemy do miseczki, zalewamy wrzątkiem (około 1,5 cm nad poziom kaszy), przykrywamy pokrywką i odstawiamy na 10 minut.
2. W tym czasie kasza pęcznieje i jest gotowa do spożycia.
3. Oprócz kaszy potrzebne nam warzywa i tu mamy pełną dowolność.
4. Polecam paprykę, kukurydzę, ogórka zielonego, odrobinę natki pietruszki.
5. Przydałby się również składnik ostrzejszy w smaku, np. cebulka konserwowa lub ogórek konserwowy, oczywiście dla starszych dzieci.

6. Jeśli lubimy sałatki mniej sypkie, możemy dodać łyżeczkę gęstego jogurtu naturalnego.

## SAŁATKA OWOCOWA

### Składniki:

- Owoce (wg uznania)
- Cytryna
- Miód



### Przygotowanie:

1. Umyj, obierz i pokrój drobno owoce.
2. W miseczce wymieszaj miód z sokiem z cytryny.
3. Wymieszaj owoce z miodem.
4. Smacznego.

# KORECZKI SZASZŁYKI PRZEKĄSKI



## SZASZŁYKI OWOCOWE

### Składniki:

- winogrona,
- jabłka,
- banany,
- mandarynki,
- ananas z puszki,
- brzoskwinie,
- gruszki,
- kiwi
- patyczki do szaszłyków

### Przygotowanie:

1. Umyć owoce, pokroić owoce w kostkę.
2. Pokrojone owoce nabijać na patyczki z szaszłyków.



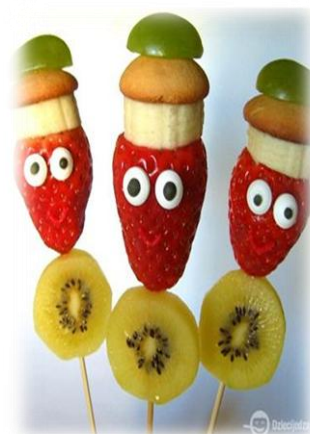
## SZASZŁYKI OWOCOWO -BISZKOPTOWE

### Składniki:

- Banany
- Kiwi
- Mini biszkopeciki (okrągłe)
- Truskawki
- Winogrono
- Patyczki do szaszłyków
- Pisaki cukrowe

### Przygotowanie:

1. Owoce nabijamy na patyczki tworząc wesołe ludki z kapeluszem na głowie z biszkopecików.
2. Buźki możemy zrobić pisakami cukrowymi i dokleić cukrowe oczy.
3. Smacznego!



## KORECZKI Z KABANOSEM

### Składniki:

- Kabanos
- Ser żółty



- Pomidorki koktajlowe
- Ogórek kiszony
- Wykałaczki

#### Przygotowanie:

1. Składniki pokroić w kostkę.
2. Nakładamy na wykałaczki według uznania.

## ZAWIJANE KORECZKI Z TORTILLI

#### Składniki:

- 1 op. gotowych tortilli
- kilka plasterków szynki
- kilka plasterków żółtego sera
- pomidor lub ogórek zielony
- serek topiony
- listki sałaty lodowej lub zwykłej
- Wykałaczki

#### Przygotowanie:

1. Każdą tortillę smarujemy serkiem topionym.
2. Na tortillę kładziemy listki sałaty, ponownie smarujemy, później plasterki szynki i sera.
3. Całość zawijamy w rulonik, odcinamy końcówki (by wyrównać koreczki), przekładamy wykałaczkami, co ok. 5 cm. i kroimy między nimi na kawałki.
4. Gotowe układamy na talerzu, idealnie sprawdzają się jako przekąski .

## CHIPSY Z TWAROŻKIEM

#### Składniki:

- 20 dkg. twarożku śmietankowego
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- chipsy ziemniaczane
- pomidorki koktajlowe
- 1/2 pęczka koperku
- 1/2 pęczka szczypiorku
- sól i pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

1. Koperek i szczypiorek opłukać, osuszyć i drobno posiekać.



2. Twarożek wymieszać ze śmietaną, ziołami i posiekaną zielenią.
3. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
4. Na każdy chips nałożyć łyżeczkę masy twarogowej.
5. Pomidorki umyć, osuszyć i przekroić na połówki. Jeśli mamy duże chipsy można pozostawić całe pomidorki.

## OGÓRKOWE KORECZKI Z SZYNKĄ

### Składniki:

- Ser biały
- szynka
- ogórek zielony
- szczypiorek
- łyżka śmietany
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

1. Ser biały rozmieszać widelcem na gładką masę, dodać pokrojona szynkę i posiekany szczypiorek. Około 2 cm ogórka obrać i skroić na drobną kosteczkę, również dodać do masy serowej.
2. Doprawić solą, pieprzem oraz śmietaną, tak by powstała zwarta masa. Pozostałą część ogórka pozostawić z łupiną, dokładnie umyć i skroić obieraczką do warzyw na cieniutkie długie plastry.
3. Na końcówkach plasterów nakładać łyżeczką masę serową po czym zwinąć w rulon.
4. Układać na talerzu, przystroić koperkiem, doprawić pieprzem. Podawać jako przystawkę :-)



# CIASTEczKA BABECZKI





## CIASTECZKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH

### Składniki:

- 125 g miękkiego masła
- 125g cukru brązowego
- 1 jajko
- aromat waniliowy
- 1 łyżka mleka
- 125 g mąki pszennej
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej,
- ½ łyżeczka proszku do pieczenia,
- ½ łyżeczka soli
- 150 g płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżeczka suszonej skórki pomarańczowej
- 125 g rodzynek



### Przygotowanie:

1. W dużej misce mikserem utrzyj masło z cukrem. Dodaj jajko, łyżkę mleka i aromat i dalej ucieraj, do połączenia składników.
2. W misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i sodą. Dodaj do puszystej masy maślanej, dokładnie utrzyj. Dodaj płatki, skórkę pomarańczową i rodzynki i dokładnie wymieszaj łyżką.
3. Dużą blachę - taką, co jest na wyposażeniu piekarnika - wyłóż ją papierem do pieczenia.
4. Ciasto nabieraj łyżeczką tak około pół łyżeczki, wykładaj na papier w dość dużej odległości od siebie i lekko spłaszczaj.
5. Piekarnik nagrzej do 190C i piecz ok. 10 min. aż się zrumienią

## CIASTECZKA MAŚLANE

### Składniki:

- 170g miękkiego masła
- 3/4 szklanki cukru
- 2 duże jajka
- 450g szklanki mąki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli



### Przygotowanie:

1. W dużej misce mikserem utrzyj masło z cukrem. Dodaj jajka i dalej ucieraj, do połączenia składników.
2. W misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia i solą.
3. Dodawaj stopniowo do masy maślanej, mąkę i dokładnie ucieraj.
4. Ciasto podziel na dwie części, spłaszcz owiń folią spożywczą i schłodź w lodówce przez min 1 godzinę.
5. Piekarnik nagrzej do 180C, blachę wyłóż papierem do pieczenia.
6. Ciasto wyjęte z lodówki rozwałkuj na stolnicy obsypanej mąką na grubość ok. 5 mm, wycinaj foremkami kształty i układaj na blaszce zachowując odstępy.
7. Piecz ok. 10 min aż brzegi zaczną się rumienić. Ostudzone ciasteczka możesz ozdobić lukrem, stopioną czekoladą i innymi dodatkami.

## BABECZKI KAKAOWE

### Składniki:

- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka wody
- 200 g cukru
- 110 g masła
- 2 jajka
- 200 g mąki pszennej
- 1 i 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 125 ml mleka

### Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 stopni C. Natłuścić i oprószyć mąką foremki na babeczki, lub wyłożyć je papilotkami.
2. Kakao wymieszać z wodą aby powstała pasta i odstawić.
3. W misce utrzeć masło z cukrem. Dodać jajka, po jednym na raz i zmiksować. Dodać wanilię i zmiksować.
4. Mąkę wymieszać z proszkiem, dodać do masy maślanej i wymieszać. Stopniowo dodawać mleko, mieszając, aż do uzyskania gładkiej masy.
5. Połowę ciasta przelać do osobnej miski i wymieszać z kakao.



Napełniać foremki ciastem do 3/4 wysokości.

6. Piec przez 20-25 minut. Babeczki przestudzić i dekorować ulubioną polewą.

## BABECZKI

### Składniki:

- 125 g cukru
- 125 g masła
- 1-2 jajka
- 2-4 łyżki mleka
- 250 g mąki wymieszanej z 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka soli

### Przygotowanie:

1. Zmiksować masło z cukrem aż będzie jasne i puszyste. Dodać jajka, po jednym na raz. Dodać mleko, a następnie stopniowo dodawać mąkę.
2. Nałożyć ciasto do wytłuszczonej foremki na muffiny. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 15-20 minut. Studzić przez 5 minut a następnie przełożyć na metalową kratkę i wystudzić zupełnie.



# KANAPKI SANDWICZE TOSTY



## SANDWICHE

### Składniki:

- chleb tostowy,
- ser,
- szynka,
- pomidor,
- masło lub margaryna,
- keczup



### Przygotowanie:

1. Szynkę, pomidory, pokroić na plasterki.
2. Ser zetrzeć na tarce, chleb tostowy posmarować, układać składniki wcześniej przygotowane wg uznania.
3. Piec w opiekaczu przez ok. 2 min.
4. Po upieczeniu można dodać keczup do smaku.

## KANAPKA „RYBKA”

### Składniki:

- Chleb (najlepiej ciemny),
- masło do posmarowania,
- serek śmietankowy,
- rzodkiewka,
- ogórek
- pomidor,
- parówki lub inna wędlina



### Przygotowanie:

1. Chlebek smarujemy masłem i serem śmietankowym, na tył kromki układamy pokrojone ogórek i rzodkiewkę (tak, aby wyglądały jak łuski ryby), z drugiej kromki wycinamy ogon i płetwę grzbietową.
2. Na obie części kładziemy cząstki pomidorka.
3. Z parówki lub innej wędliny wycinamy oko i zęby ryby.

## KANAPKA WIOSENNA

### Składniki:

- Bagietka



- Masto,
- Pomidory,
- Sałata
- Ogórek zielony
- Rzodkiewka
- Jajka (ugotowane na twardo)
- Szynka
- Ser żółty
- szczypiorek

#### Przygotowanie:

1. Składniki pokroić.
2. Bagietkę pokroić, następnie posmarować masłem, układać składniki według uznania.
3. Smacznego.

## TOSTY

#### Składniki:

- Chleb tostowy
- Masto,
- Dżem,
- Miód,
- Nutella

#### Przygotowanie:

1. Chleb tostowy upiec w tosterze.
2. Smarować wg uznania dżemem, miodem lub nutellą.



# ZAPIEKANKI

## PIZZE



## ZAPIEKANKA

### Składniki:

- Bagietki
- Ser
- Szyńka
- Ketchup
- Masło



### Przygotowanie:

1. Bagietkę przekrawamy na pół i następnie kroimy wzdłuż.
2. Każdą bułkę smarujemy masłem i układamy, kawałki szynki, posypujemy startym żółtym serem..
3. Bagietki zapiekamy w piekarniku przez ok. 5 minut.
4. Po wyciągnięciu polewamy ketchupem.

## MINI PIZZA

### Składniki:

#### CIASTO:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (może być żytnia)
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka letniej wody
- 20-25 g świeżych drożdży
- 1 tyżeczka soli
- 1 tyżka cukru
- 4 tyżki oliwy

#### DODATKI:

- Ser
- Ketchup / przecier pomidorowy
- Szyńka
- Inne dodatki wg uznania





## Przygotowanie:

1. Drożdże pokrusz, zalej 1/3 szklanki wody, dodaj cukier i 1 łyżkę mąki pszennej. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut w ciepłe miejsce.
2. Piekarnik rozgrzej do temperatury 50 stopni  
Do miski wsyp resztę mąki pszennej, mąkę żytnią i płatki owsiane. Wlej resztę wody i dokładnie wymieszaj. Po chwili dodaj sól.
3. Dodaj zaczyn drożdżowy, zagniataj 2-3 minuty i na koniec dodaj oliwę. Ciasto dokładnie wyrób. W razie konieczności podsyp mąką - może się trochę kleić..
4. Wyjmij ciasto z miski i wyrabiaj na stole. Jednolite i elastyczne ciasto obsyp mąką, włóż do miski i przykryj ściereczką.
5. Wstaw do nagrzanego piekarnika na około 15-20 minut.  
W czasie wyrastania ciasta ser zetrzeć, dodatki pokrój na plasterki, półplasterki - zależy od rodzaju dekoracji jaką chcesz wykonać.
6. Podrośnięte ciasto wyjmij z miski i formuj rękami małe pizze.
7. Układaj na wyłożonej papierem blaszce. Każdą pizzerinkę posmaruj cienką warstwą sosu pomidorowego. Ułóż dodatki.
8. Wsadź je do nagrzanego do 240 stopni piekarnika.

# DESERY



## DESER TRUSKAWKOWY

### Składniki:

- Truskawki
- Serek naturalny
- Wafle (najlepiej okrągłe)
- Posypka
- Cukier puder

### Przygotowanie:

1. Serek wymieszać z cukrem pudrem.
2. Wafle smarujemy serkiem dekorujemy truskawkami i posypujemy kolorową cukrową posypką.
3. Pyszna i zdrowa przekąska gotowa:) Smacznego!



## DESRE GALARETKOWO - OWOCOWY

### Składniki:

- Galaretki ( w różnych kolorach)
- Owoce

### Przygotowanie:

1. Przygotować galaretki wg przepisu i odstawić.
2. Umyte owoce pokroić w kostkę.
3. Przygotowana wcześniej galaretkę pokroić.
4. Do szklanki wkład na przemian galaretkę i owoce.
5. Smacznego.



## WAFLE Z NUTELLĄ LUB DŻEMEM

### Składniki:

- Wafle (najlepiej okrągłe, małe)
- Nutella
- Dżem w dowolnym smaku
- Kolorowa posypka

### Przygotowanie:

1. Wafle smarujemy dowolnie dżemem lub nutellą.
2. Dla ozdoby możemy posmarować po wierzchu i posypać kolorową posypką.



# JAJKA



## JAJKA FASZEROWANE PASTĄ Z SZYNKI I SERA

### Składniki:

- 10 – 12 jaj ugotowanych na twardo
- 20 g sera żółtego np. ementaler
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka śmietany
- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- 1/2 pęczka cieniotkiego szczypiorku
- garść kietków rzodkiewki
- przyprawy: sól i pieprz

### Przygotowanie:

1. Jajka ugotuj na twardo (ok. 10 min od momentu wrzenia).
2. Następnie wystudź i przekrój na połowy. Wyjmij żółtka i przełóż je do miseczki.
3. Ser zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami, szynkę drobno pokrój i wszystko przełóż do miseczki z żółtkami. Dodaj musztardę, majonez i śmietanę - wszystko zmiksuj.
4. Następnie dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Z masy, zwilżonymi wodą dłońmi, formuj kuleczki trochę większe od średnicy żółtek.
6. Miejsca po żółtkach wyłóż kietkami i połóż na nich kuleczki z farszu. Kuleczki możesz przewiązać szczypiorkiem. Jajka podawaj z sałatą.
7. Możesz dodać na wierzch majonez.



## JAJKA FASZEROWANE RÓŻNYMI PYSZNOŚCIAMI

### Składniki:

Niezbędna baza:

- kilka jajek,
- kilka łyżek majonezu (może być śmietana),
- sól i pieprz,
- garnek z wodą.

Na farsz:

- ulubione składniki, np:
- pieczarki,



- żółty ser,
- koperek,
- natka pietruszki,
- ketchup.
- Szynka
- Rzodkiewka
- Szczypiorek

### Przygotowanie:

1. Gotujemy na twardo ( tradycyjne 10-11 minut).. Studzimy, obieramy,przekrawamy na połówki i ostrożnie wydrążamy żółtka.
2. Przygotowujemy ulubiony farsz i nadziewamy jajeczne miseczki.
3. Dla ładnego wyglądu posypujemy zieleninką, kleksem ketchupu, plasterkiem rzodkiewki. Wkładamy na godzinę do lodówki, żeby się schłodziły i „zestały”.

### Pieczarkowy:

Kilka pieczarek myjemy, kroimy w bardzo drobną kosteczkę i podsmażamy na maśle. Po wystudzeniu rozdrobnimy razem z żółtkami (najlepiej za pomocą widelca). Dodajemy majonez i przyprawy. Nadziewamy.

### Serowy:

Ser żółty trzemy na tarce z drobnymi oczkami. Mieszamy z żółtkami i majonezem. Przyprawiamy do smaku.

### Szynkowy:

Szynkę konserwową drobniutko siekamy. Dodać ugotowane żółtka i przyprawy. Mieszamy z ketchupem.

### Ziółtowy:

Żółtka mieszamy z posiekanym koperkiem, szczypiorkiem i natką pietruszki. Łączymy z majonezem, solą i pieprzem.