

## MASTERCHEF „9”



Wyzwanie na tydzień 11.05. – 17.05.2020r. :

**Zrób pyszny obiad dla Rodzinki !!!!**

**Czy wiesz że?** Obiad to najważniejszy posiłek dnia i powinien być szczególnie celebrowany. Powolne jedzenie jest niezbędne do asymilacji pokarmów, szczególnie skrobiowych (wszystkie zboża, kasze, ziemniaki), które są trawione już w jamie ustnej przez enzym zawarty w ślinie – ptialinę. Dlatego ważne jest dokładne przeżucie każdego zjadanego kęsa. Wszystkie produkty używane do sporządzania dań obiadowych (i innych) **powinny być naturalne i ekologiczne.**

Kilka nowych propozycji dla naszych Kucharzy! Przygotowanie obiadu dla Rodzinki to już bardziej skomplikowana sprawa. Trzeba wszystko przemyśleć i dobrze zorganizować. Nasza rada : czytaj zawsze przepisy do końca, żeby przygotować sobie wszystkie potrzebne akcesoria kuchenne i produkty! Przyprawy dosypuj małymi porcjami czyli na czubek łyżeczki. Pamiętaj, lepiej dołożyć niż przesadzić. Kiedy zdobędziesz wprawę będziesz wiedział ile dodawać przypraw.

**Pamiętaj o bezpieczeństwie w kuchni i zachowaj czystość! Nie spiesz się!  
Pośpiech rodzi kłopoty! Umyj ręce i do dzieła!**

## Po pierwsze : zupa !!! **Krem z POMIDORÓW**

**Przygotowanie:** ok 20 minut,      **Ilość porcji:** 2-3 ( zależy jaki macie apetyt )

**Składniki:** 1 mała cebula, 1-2 ząbki czosnku

- 2 puszki pomidorów lub ok. 6-7 średnich świeżych pomidorów( najlepiej i to i to- nigdy za dużo pomidorów)
- po dużej łyżce jogurtu naturalnego na porcję
- kilka listków bazylii na porcję, 1 łyżka oliwy z oliwek, świeżo mielony pieprz
- dodatkowo: ser mozzarella

**WYKONANIE:** do średniego garnka dodaj oliwę, wrzuc czosnek i cebulę. Krótko podsmaż. Dodaj pomidory z puszki i świeże pomidory wraz z odrobiną wody (1/3 szklanki). Dopraw solą i pieprzem i gotuj do miękkości. Uważaj, żeby się nie oparzyć. Z wykorzystaniem blendera przetrzyj zupę na gładki krem. Możesz poprosić o pomoc dorosłych. Gotowe! Wlej zupę do miseczek, do każdej porcji dodaj czubatą łyżkę jogurtu oraz kilka listków świeżej bazylii. Dodaj trochę świeżo mielonego pieprzu. Moim ulubionym dodatkiem do zupy jest ser mozzarella. Należy go pokroić na drobne kawałki i najlepiej podać oddzielnie, każdy będzie mógł samodzielnie zdecydować o jego ilości w zupie. **SMACZNEGO!**



Pycha... pachnie słońcem i latem!!!

Nasza rada : w ten sam sposób przygotujesz inne zupy krem, wystarczy zmieniać warzywa. I tak np. krem z kalafiora, dyni, marchewki, cukinii czy buraków ( piękny kolor i cudowny smak). Pamiętaj tylko, że warzywa korzeniowe dłużej się gotują. Do gotowych zup możesz dodać *mój kochany kucharzu* prażone na suchej patelni pestki słonecznika lub dyni. **Możesz zrobić domowe grzanki.** W moim domu lubimy grzanki z chleba tostowego pełnoziarnistego. Musisz je pokroić w kostkę i piec w piekarniku przez kilka minut. **Moja córka** kroi chleb tostowy nożyczkami na równiutką kostkę. Świetny sposób – warto wypróbować!!! Uważaj na palce!

Zadanie domowe : co zawierają w sobie pomidory, że warto je jeść? Napisz jeden Twój sposób na podanie pomidora. A pyta WAS o to miłośnik pomidorów w każdej postaci.... Mniam.. Czekamy na wiadomości od Was do 15.05.2020r. na adres : [szkolapodstawowanr9@interia.pl](mailto:szkolapodstawowanr9@interia.pl)

## MAKARON TRZY SERY z łososiem

PRZYGOTOWANIE: 15- 25 minut

ILOŚĆ PORCJI: 2 ( jeśli obiad będzie jadło więcej osób to składników trzeba więcej- przyda się więc kochana przez wszystkich MATEMATYKA)

SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB – 150-200 g makaronu (małe kolanka) lub innego

- 3 łyżki serka mascarpone, 50 g sera pleśniowego łagodnego
- 1/3 szklanki tartego parmezanu, sól i świeżo mielony pieprz
- 100 g wędzonego łososa , listki świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE: Makaron ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Na patelnię włóż serek mascarpone i ser pleśniowy, dolej chochlę wody z gotującego się makaronu (najlepiej makaron i sos robić jednocześnie, wtedy dodasz gorącą wodę). Kochany kucharzu uważaj, nie oparz się!!! Mieszaj wszystko, aż sery się rozpuszczą i połączą z płynem. Dodaj połowę przygotowanego parmezanu oraz pokrojonego lub porwanego wędzonego łososa. Do tego dania możesz użyć i tego wędzonego na ciepło i tego wędzonego na zimno. Dopraw dosłownie szczyptą soli i większą ilością czarnego pieprzu. Do sosu z łososiem dodaj świeżo ugotowany makaron i wymieszaj wszystko delikatnie. Wszystko powinno trwać dosłownie z minutę. Makaron rozłóż na talerze, posyp pozostałym parmezanem, ozdób listkami bazylii i podawaj. **Do tego surówka koniecznie!!! Pamiętajcie jak na naszej stołówce zachęcałam Was do jedzenia warzyw, nic się nie zmieniłam!!!** Proponuję WAM marchewkę z jabłkiem i odrobiną oliwy, bo na pewno wiecie, że witaminy rozpuszczają się w tłuszczach i wtedy nam służą najlepiej. Smacznego!



Nasza rada : wybieraj różne kształty makaronów i eksperymentuj ze sosami. Możesz zrobić sos pomidorowy ( to WAM podpowiada miłośnik pomidorów). Albo poszukać inspiracji w książce kucharskiej. Na pewno macie ją w domu ( także zasoby internetowe czekają!).

## Domowa zapiekanka



Łącznie: 60 min

### Składniki dla 3-4 osób:

- 2 łyżki oleju, 1 duża cebula
- 1 łodyga selera naciowego, 2 małe marchewki
- 500 g mielonego mięsa wołowego - wieprzowego lub drobiowego
- 1/2 łyżeczki przyprawy do mięsa mielonego( lub własnej kompozycji ulubionych przypraw np. moje ulubione: imbir mielony, oregano, odrobina cynamonu, majeranek, kumin)
- 2 ząbki czosnku
- 5 łyżek koncentratu pomidorowego
- 1 puszka pomidorów ok. 400 g
- kilka listków świeżej bazylii, 1/2 łyżeczki papryki słodkiej, pieprz

Dodatkowo: 1 większe opakowanie makaronów lasagne, 200 g mozzarelli lub innego ulubionego sera żółtego

Sos beszamelowy : 2 łyżki masła rozpuść w rondelku, dodaj 2-3 łyżki mąki – dobrze rozmieszaj. Kiedy składniki się połączą wlej ½ litra mleka, stale mieszając. Cały czas mieszaj, aż się zagotuje i zgęstnieje. Najlepiej użyj drewnianej łyżki, nie będzie się nagrzewać. Dopraw pieprzem i koniecznie startą na tarce gałką muszkatołową( może być mielona).

**Sposób wykonania :** W nieprzywierającym garnku zeszklij na oleju drobno posiekaną cebulę, następnie dodaj posiekany w drobną kosteczkę seler naciowy oraz startą na drobnych oczkach marchewkę. Po 5 minutach dodaj mielone mięso, przeciśnięty przez praskę czosnek, a także posyp ulubionymi przyprawami, ale bez soli( ser żółty jest słony, więc wystarczy). Smaż, co chwilę mieszając. Po chwili wlej koncentrat pomidorowy, dodaj paprykę słodką, posiekane świeże listki bazylii oraz pomidory z puszki. Duś na małym ogniu pod przykryciem. Sos pomidorowo-mięsny powinien być rzadszy ( konsystencja budyniu). Przygotowuj żaroodporną foremkę o wymiarach około 20 x 30 cm lub inne naczynie do zapiekania( forma do pieczenia ciasta). Układaj pierwszą warstwę suchych płatów lasagne, a następnie nakładaj 1/4 sosu mięsnego, na to sos beszamelowy (równomiernie kleksy sosu). Układaj pokrojoną w plasterki mozzarellę, albo starty ser żółty. Czynność powtarzaj kilkakrotnie, aż skończą się składniki. Ser zetrzyj na tarce także na wierzch zapiekanki, dołóż plasterki mozzarelli. Lekko dociśnij, aby wyrównać warstwy. Tak przygotowaną lasagne włóż do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 30-35 minut w temp. 180 stopni. **Do tego koniecznie warzywa – proponuję gotowane : brokuły lub brukselkę.** Smacznego!!!



*Zimną już zapiekankę możesz podgrzać w mikrofal.*

Nasza rada : zmieniając składniki uzyskasz inną zapiekankę. Np. zamiast płatów lasagne możesz wykorzystać ugotowany makaron lub ugotowane ziemniaki. Dokładnie tak samo wypełnij je farszem mięsnym. Dołóż inne warzywa np. kukurydzę. Nie lubisz kukurydzy? Wrzuć podgotowane brokuły. Pamiętaj! Do zapiekaneek nigdy nie używaj surowych warzyw. Zawsze wcześniej je podgotuj. Wierzę w ciebie młody kucharzu!!!

Na koniec – hit mojej Rodzinki - **KASZOTTO Z PIECZARKAMI I POMIDORAMI !!!**

Składniki dla 4-5 osób : 1 szklanka kaszy pęczak, 1 por, 2-3 ząbki czosnku, 30 dag pieczarek, suszone pomidory w oleju ( oczywiście duży słoik)  
1 puszka fasoli czerwonej, konserwowej, 2-3 łyżki masła, zielona pietruszka,  
przyprawy : kmin rzymski, pieprz, imbir mielony, sól, oregano

Wykonanie : W dużym rondlu, na 2-3 łyżkach oleju z pomidorów podsmaż pokrojonego pora i czosnek. Dorzuć pokrojone pieczarki i pomidory. Smaż i mieszaj, rozkoszuj się wspaniałym zapachem ... pomidorów.. Kiedy składniki ładnie się połączą wsyp kaszę pęczak. Mieszaj stale! Dodaj ok. 1 szklanki wody do potrawy. Uważaj, żeby się nie oparzyć. W razie co – zimna woda z kranu! Mieszaj stale swoje kaszotto. Obserwuj potrawę i sprawdzaj czy nie brakuje płynu. Jeśli tak dolej znowu wody, ale nie za dużo, małymi porcjami np. po 1/3 szklanki. To nie ma być zupa, tylko II danie. Stale mieszaj!!! Chodzi oto, żeby składniki zmiękły, a szczególnie kasza. Teraz dużo cierpliwości i mieszania. Nie narzekaj, to nie jest taka ciężka praca!!! Po ok. 20-25 minutach potrawa gotowa. Jesteś kucharzem, sprawdzaj czy kasza zmiękła i wchłonęła płyn. Najlepsza będzie lekko twardawa. Na koniec wrzuc do kaszotta fasolę czerwoną odsączoną na sitku. Dobrze wymieszaj, dodaj przyprawy : pieprz, odrobinę soli, oregano, mielony imbir, kmin rzymski i gotowe. Na koniec dodaj 2-3 łyżki masła. Mieszaj do uzyskania gładkiej tekstury potrawy – wszystko pięknie się połączy i zemułguje. Widzisz przy okazji poznajesz trudne słowa. Kuchnia także uczy nowych rzeczy! Przyprawiaj ostrożnie, lepiej dolożyć niż wsypać za dużo. Wykładaj swoją potrawę na piękne talerze, posyp zieloną pietruszką i zapraszaj Rodzinkę do stołu. Możesz także sam nakryć stół do obiadu. Pamiętaj o serwetkach, kwiatkach i sztuczkach. Smacznego !!!!



Wygląda genialnie i jeszcze lepiej smakuje!!! Moja Rodzinka uwielbia!!!!!!!!!!!!!!

Nasza rada : do kaszotta możesz także użyć innych składników, które lubisz. Zawsze zaczynaj jednak od podsmażenia cebulki, czosnku lub pora. A dalej to już Twoja wyobraźnia Ci podpowie. Może cukinia, boczniaki, kurczak, zielony groszek lub fasolka szparagowa? Wymyśl sam nasz dzielny kucharzu!!!

Działaj, gotuj, karm swoją Rodzinkę!!!! Zawsze warto zrobić coś dla innych. Przygotuj pięknie stół, aby miło było WAM razem usiąść. Delektujcie się pysznymi potrawami. Każdy domowy, własnoręcznie przygotowany posiłek jest pożywny i zdrowy. A wspólnie spędzony czas przy stole wykorzystaj, żeby zapytać domowników o ich samopoczucie. Rozmowy przy dobrym posiłku są dobrym lekarstwem na troski. A może wspólnie jutro pogotujecie? Zachęcam Was bardzo do tego. Kuchnia to wspaniałe miejsce dla każdego domownika.

Dorota Sobarnia