KĄCIK MAŁEGO KUCHCIKA

Dzieci w kuchni? Jak najbardziej!

Przymknijmy oko na rozsypaną mąkę. Wspólne gotowanie jest dla dzieci nie tylko wielką frajdą, ale również ważną lekcją współpracy dla wspólnego dobra – w tym przypadku przygotowania pysznego posiłku.

☺ Składników potraw można dotknąć, a także powąchać je i posmakować. Prawdziwa uczta dla zmysłów.

☺ Toczenie, ugniatanie, lepienie, wałkowanie...
Idealna gimnastyka dla małych rączek.
Takie ćwiczenia małej motoryki przyniosą efekty w czasie nauki pisania.

☺ Prace kuchenne często bywają żmudne – są dla dziecka doskonałą szkołą cierpliwości.

☺ Zadania dla kuchcika trzeba dostosować do jego wieku.
Młodszy może na przykład umyć i rwać listki pietruszki,
a starszy nawet ją drobno posiekać.

Co na śniadanie?

Poranny posiłek powinien być sycący i odżywczy.
Musi bowiem dostarczyć wyposzczonemu po nocy organizmowi
solidnej dawki energii.

MYSIA SAŁATKA

SKŁADNIKI:

* 2 jajka gotowane na twardo
* świeży ogórek
* pęczek rzodkiewki
* pomidorki cherry czerwone
* pęczek szczypiorku
* oliwa z oliwek

Przygotowanie krok po kroku:

Krok 1

Ugotuj jajka na twardo. Pozwól dziecku umyć starannie wszystkie warzywa, a następnie przy pomocy plastikowego nożyka pokroić ogórka w półksiężyce, rzodkiewki w plasterki, a pomidorki na połówki.

Krok 2

Pozwól dziecku przygotować ozdoby do sałatki - niech za pomocą plastikowego nożyka pokroi jajka na połówki i zrobi po bokach nacięcie na uszy, które wykona z przeciętego na pół plasterka rzodkiewki.

Krok 3

Następnie przygotuj sos - wlej do miseczki oliwę, dodaj sól, pieprz i wymieszaj przy pomocy trzepaczki.

Krok 4

Do drugiej miski włóż wszystkie pokrojone warzywa i pozwól dziecku polewać je sosem.

Krok 5

Następnie niech dziecko za pomocą plastikowego nożyka pokroi część szczypiorku, którym na końcu posypie sałatkę. Pozostałe łodyżki ze szczypiorku należy wcisnąć jako wąsy i ogon myszki, a oczy i nosek namalować ketchupem.

Krok 6

Tak przyrządzone myszki ułóż na wierzchu sałaty.

NALEŚNIKI Z MĄKĄ KOKOSOWĄ

SKŁADNIKI:

* 1/2 szklanki mąki kokosowej
* 1 szklanka mąki tortowej
* 1 szklanka mleka
* 1 szklanka wody
* 2 jajka
* cukier waniliowy
* 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
* 5 łyżek tłuszczu np. masła lub oleju
* 1 łyżka ksylitolu lub zwykłego cukru

Przygotowanie krok po kroku:

Etap 1

Wszystkie składniki umieszczamy w misce i miksujemy.

Ciasto z czasem gęstnieje, można dodawać troszkę wody w razie potrzeby.

Etap 2

Naleśniki smażymy wolno na patelni, im mniej tłuszczu tym lepiej.

Etap 3

Gotowe naleśniki podajemy ze swoim ulubionym dodatkiem np. z serem.

KANAPKA RYBKA

SKŁADNIKI:

* pieczywo pszenne
* masło
* łyżka serka wiejskiego
* ogórek
* rzodkiewka
* oliwka czarna
* szczypiorek do dekoracji

Przygotowanie krok po kroku:

Krok 1
Pieczywo okrój ze skórki i posmaruj Ramą. Skórki pozostaw na później. Następnie nałóż serek i rozsmaruj równomiernie.
Krok 2

Ogórka i rzodkiewkę pokrój w cienkie plasterki – rozłóż na pieczywie imitując łuski rybki.
Krok 3
Oliwkę umieść w miejscu oka a szczypiorek i skórki pieczywa niech posłużą jako płetwy i ogon ryby. Kanapka Rybka gotowa !

CHLEBEK BANANOWY

Mocno wilgotny chlebek z dużą ilością płatków owsianych. Polecam z powidłami czekoladowymi lub kremem czekoladowym. Zapach jaki się unosi w domu podczas pieczenia obłędny.

SKŁADNIKI:

* 7 dojrzałych bananów,
* 2 szklanki mąki pszennej,
* 2 szklanki płatków owsianych pełnowartościowych,
* 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
* 100 ml oleju,
* 4 jajka,
* większa szczypta soli.

Przygotowanie krok po kroku:

Etap 1
Rozgniatamy banany w dużej misce.

Etap 2
Do bananów dodajemy wszystkie składniki i bardzo dokładnie mieszamy.

Etap 3
Smarujemy formę masłem i obsypujemy bułką tartą. Ciasto nie jest gęste. Wygląda jak lepka ciapka. Wlewamy do formy i delikatnie oprószamy solą.

Etap 4
Pieczemy w 180 stopniach, 30 minut termoobieg.
Chlebek jest upieczony, jeżeli patyczek (np. od szaszłyka) jest suchy, a skorupka jest ładnie zarumieniona. Ciasto zostawiam w lekko uchylonym piekarniku.

OWSIANKA Z OWOCAMI

SKŁADNIKI:

* płatki owsiane
* mleko roślinne (np. kokosowe, owsiane)
* owoce (np. borówki amerykańskie, kiwi, banan)

Przygotowanie krok po kroku:

Etap 1:
Ugotuj owsiankę na dowolnym mleku roślinnym.

Etap 2:
Dokładnie umyj ulubione owoce i wrzuć je do owsianki.

Tak przygotowane śniadanie z pewnością będzie dla dziecka apetyczne, a dodatkowo wykona je szybko i z radością.

BUŁECZKI RAZOWE Z ZIOŁAMI

SKŁADNIKI:

* 1/2 kostki drożdży (50g),
* 1 szklanka wody,
* 2 szklanki mąki razowej typ 720 plus do podsypania,
* 1/2 łyżeczki cukru,
* 1/2 łyżeczki soli,
* 1 płaska łyżka oregano i bazylii (ta porcja ziół jest dosyć mocno odczuwalna, jeżeli nie lubicie intensywnego aromatu dajcie mniej),
* 6 łyżek roztopionego tłuszczu (ja użyłam smalcu),
* duży ząbek czosnku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Etap 1:

Do większej miski wlejcie dobrze ciepłą wodę (nie wrzątek), dodajcie drożdże oraz cukier. Dobrze wymieszajcie.

Etap 2:

Do drożdży wsypcie wszystkie przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz roztopiony tłuszcz.

Dobrze wymieszajcie łyżką i dodawajcie po trochu mąki, aż ciasto zacznie się ładnie łączyć.

Przełóżcie na blat obsypany mąką i wyrabiajcie, aż ciasto będzie jędrne i napowietrzone.
Dla ułatwienia polecam polać sobie ręce odrobiną tłuszczu, aby ciasto się nie przylepiało do rąk.

Etap 3:

Z dobrze wyrobionego ciasta robimy wałek i kroimy go na małe kawałki, z których będziecie wyrabiać bułeczki.

Etap 4:

Przygotujcie sobie blaszkę,
wysmarujcie tłuszczem i układajcie gotowe bułeczki.
Następnie nacinamy bułeczki jak kajzerki.
Odstawcie na około 30-45 minut, aby bułeczki urosły

Etap 5:
Wyrośnięte bułeczki pieczemy w temp 180 stopni,
ok 30 minut, aż ładnie się zarumienią.
Studzimy na kratce.
Wystudzone bułeczki rozcinamy i przekładamy wędliną i dowolnymi warzywami np. sałatą, pomidorem, ogórkiem.

ZADANIE DLA DZIECKA:

1.Przygotowanie drożdży.
2.Odmierzenie mąki.
3.Doprawienie ciasta.
4.Wymieszanie wszystkich składników.
5.Wysmarowanie blachy tłuszczem.
6.Kulanie bułeczek.

Co na obiad ?

Wspólne gotowanie sprawia dzieciom nie tylko ogromną frajdę i daje mnóstwo radości (maluchy uwielbiają mieszać, wałkować ciasto i lepić kulki). Dodatkową zaletą gotowania z dziećmi jest też to, że chętniej zjadają one przygotowane przez siebie posiłki. Przedstawiamy kilka przepisów na proste obiadki.

MIELONE Z KASZĄ JAGLANĄ

SKŁADNIKI:

* 500 g mięsa mielonego z szynki
* 1 paczka kaszy jaglanej (100g)
* 2 jajka
* bułka tarta
* sól, pieprz, ewentualnie ulubiona mieszanka ziół,

można dodać dobrą wykonaną przez siebie vegete

* olej rzepakowy do smażenia lub masło klarowane.

Sposób przygotowania krok po kroku:

Etap 1:

Ugotuj kasze. Pamiętaj dobrze ją wypłukać. Odstaw do wystudzenia

Etap 2:

W dużej misce wymieszaj mięso, jajka, przyprawy.

Etap 3:

Dodaj przestudzoną kaszę. Wymieszaj.

Etap 4:

Przygotuj porcje na mielone. Otocz w bułce tartej i usmaż na oleju.

Gotowe mielone podajemy z ziemniakami i dowolną surówką.

NADZIEWANE POMIDORY

SKŁADNIKI:

* 5 dużych, twardych pomidorów,
* 0,4 kg mięsa mielonego np. z szynki, łopatki,
* 100 g ryżu np. parboiled
* 1 duża cebula, 1 ząbek czosnku,
* 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
* 200 g przecieru pomidorowego,
* 5 plastrów żółtego sera lub 5 małych kulek mozzarelli,
* przyprawy: sól, mieszanka ziół do indyka, bazylia, oregano, odrobina cukru,
* łuszcz do smażenia np. masło klarowane.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Etap 1:

Ugotuj ryż, ważne aby był sypki.

Etap 2:

Na rozgrzanej patelni przesmaż mięso z mieszanką ziół do indyka.

Etap 3:

W większej misce wymieszajcie mięso z ryżem i doprawcie do smaku (można dodać świeżą pietruszkę, koperek).

Etap 4:

Przygotujcie sobie pomidory. Odcinamy kapelusik i wyciągamy dokładnie cały miąższ. Ważne, aby pomidor nie popękał.

Etap 5:

W większym rondlu na maśle klarowanym podsmażamy drobno pokrojoną cebulę, dodajemy cały miąższ z pomidorów,koncentrat, przecier, oregano, bazylię, odrobinę cukru. Dusimy pod przykryciem około 15 minut.

Gotowy sos zblenduj, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i dopraw do smaku.

Etap 6:

Do każdego pomidora wkładamy jak najwięcej farszu,
a na wierzch kładziemy plasterek sera.
Nafaszerowane pomidory wkładamy do rondla z sosem.
Dla próby zrobiłam dwie wersję. Pomidory pod przykryciem i bez.
Myślę, że lepiej jak są nieprzykryte.

Etap 7:

Dusimy pomidorki, aż będą lekko miękkie, czas ok 5-10 minut.
Uważajcie, aby się nie rozgotowały.

SZASZŁYKI Z MIESEM MIELONYM

SKŁADNIKI:

* 400 g mięso mielone wołowe
* bulion wołowy
* papryka zielona
* papryka czerwona
* papryka żółta
* marchew
* 2 jajka
* 200 g bułka tarta
* ogórek do dekoracji
* patyczki do szaszłyków

Przygotowanie krok po kroku:

Krok 1:
Zetrzyj marchew. Mięso mielone wymieszaj z jajkiem, startą marchewką i bulionem. W razie konieczności dopraw.

Krok 2:
Z powstałej masy formuj małe kulki - dzieci na pewno chętnie zrobią to za Ciebie.

Krok 3:
Pozwól dziecku pokroić paprykę w dużą kostkę za pomocą plastikowego noża.

Krok 4:
Razem z dzieckiem panieruj kulki w bułce tartej.

Krok 5:
Smaż je na patelni, by nabrały rumianego koloru. Następnie odłóż na ręcznik papierowy (kulki można również opiec w piekarniku, bez użycia tłuszczu).

Krok 6:
Razem z maluchem nadziewaj na patyki do szaszłyków na przemian mięsne kulki i paprykę. Uważaj, aby mięso było już odpowiednio wystudzone.

Krok 7:
Całość piecz w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni przez około 10 minut. Potrawę udekoruj wachlarzykami z ogórka (ogórka przekrój wzdłuż na pół, następnie w plastry, docinając do końca np. co trzeci lub co piąty plaster, po czym rozkładaj je jak wachlarzyk)

HAMBURGER Z CIECIERZYCY

SKŁADNIKI:

* puszka ciecierzycy
* cebula pokrojona w drobna kostkę
* roztarty ząbek czosnku
* łyżka posiekanej natki pietruszki
* jajko
* bułka tarta do zagęszczenia
* olej do smażenia

Przygotowanie krok po kroku:

Etap 1:
Ciecierzycę odsączamy z zalewy, opukujemy i odsączamy.

Etap 2:
Rozdrabniamy ją tłuczkiem do ziemniaków i mieszamy z pozostałymi składnikami (bez oleju). Masa powinna się sama formować. Jeśli się rozpada dodajemy bułki tartej.

Etap 3:
Smażymy próbny kotlecik na gorącym oleju, kosztujemy i ewentualnie doprawiamy.

Etap 4:
Przygotowujemy w dłoniach z całej masy, smażymy partiami z obu stron na złoty kolor.

Etap 5:
Podajemy z sałatą.

MAKARON Z RUKOLĄ

SKŁADNIKI:

* pół szklanki oliwy
* 2 ząbki czosnku
* garść pomidorów koktajlowych
* kilka oliwek bez pestek
* kilka listków bazylii
* garść rukoli
* 250 gram makaronu do spaghetti
* 30 g parmezanu
* sól, pieprz

Przygotowanie krok po kroku:

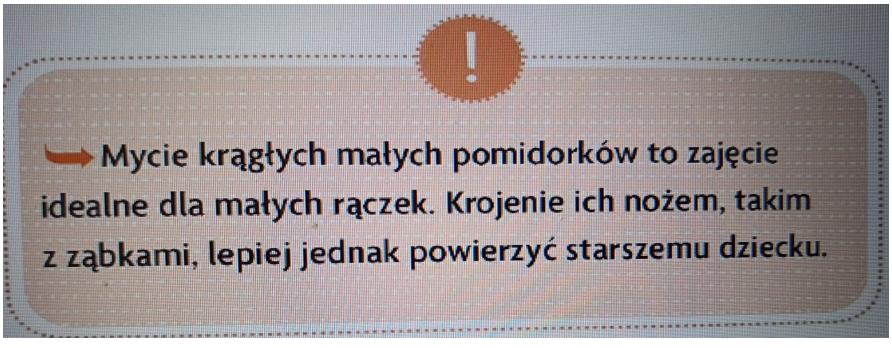
Etap 1:

W misce mieszamy oliwę z posiekanym czosnkiem, pomidorkami przeciętymi na pół, oliwkami oraz porwanymi listkami bazylii i rukoli.

Etap 2:
Gotujemy makaron al dente zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Etap 3:
Gorący makaron z odrobiną wody z gotowania łączymy z oliwą z dodatkami, mieszamy.

Etap 4:
Podajemy z parmezanem startym na dużych otworach.



PIZZA Z PATELNI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

* 1 szklanka mąki (szklanka 300ml) plus do podsypania,
* 150 ml dobrze ciepłej wody (pół szklanki),
* 1 łyżka masła,
* sól do smaku,
* masło klarowne do smażenia,

tylko do posmarowania delikatnie patelni.

Sos pomidorowy:

* 3/4 szklanki przecieku pomidorowego (użyłam domowego przecieru, można użyć 3 dojrzałych, słodkich pomidorów obranych ze skóry),
* pół łyżeczki cukru, oregano, bazylii i sól do smaku,
* 1 większa cebula,
* ząbek czosnku,
* 1 łyżka masła klarownego.

Dodatki:

Żółty ser, salami i co tylko lubicie, ważne aby nie dać za dużo ?

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Etap 1:

Sos:

Pokrój drobno cebulę i podsmaż na maśle z odrobiną cukru.

Jeżeli cebula jest ładnie zarumieniona dodaj pomidory, czosnek, przyprawy i duś, aż cebula będzie mięciutka. Jeżeli jest konieczne odparuj nadmiar wody. Można wszystko zmiksować.

Etap 2:

Ciasto:

Rozpuść masło i odstaw.

Do miski wlej dobrze ciepłą wodę, sól i wsypujcie po trochu mąki, ciągle mieszając łyżką.

Jak ciasto ładnie się połączy można dodać roztopione masło.

Przełóż ciasto na blat i wyrabiajcie, aż będzie idealne jędrne.

Można posypać blat mąka, ale ostrożnie,aby ciasto nie zrobiło się twarde.

Etap 3

Rozwałkujcie bardzo cieniutkie spody tak, aby zmieściły się na patelnie.
Nakłuj widelcem.

Etap 4

Smażymy ok 3 minut z każdej strony na rozgrzanej patelni
z odrobiną masła klarowanego.
Po przewróceniu na drugą stronę dodajemy
ciepły sos pomidorowy (1-2 łyżki), posypujemy drobno startym serem,
oregano i bazylią.
Jak ser się rozpuści pizza jest gotowa. Ważne, aby nie było dużo składników,
ponieważ pizza straci swoją delikatność i chrupkość.