

## TO JEST PYSZNE! – Karkoszka Patryk kl VIII

Szybki i prosty przepis na przygotowanie smacznej i zdrowej kolacji:

Składniki:

- 4 kromki chleba (pieczywo chrupkie)
- 1 pomidor
- sałata (4 listki)
- 1 ogórek
- 1 jabłko
- 1 pomarańcz
- 1 banan
- serek "Almette"
- 1 jogurt naturalny
- robot kuchenny (sokowirówka)

Sposób przygotowania:

Najpierw smarujemy chleb serkiem. Następnie kładziemy na pieczywo sałatę polaną odrobiną jogurtu. Na koniec kroimy pomidora i ogórek, i ustawiamy je na kanapce.

Ale to nie wszystko ... należy zadbać o jakiś napój!

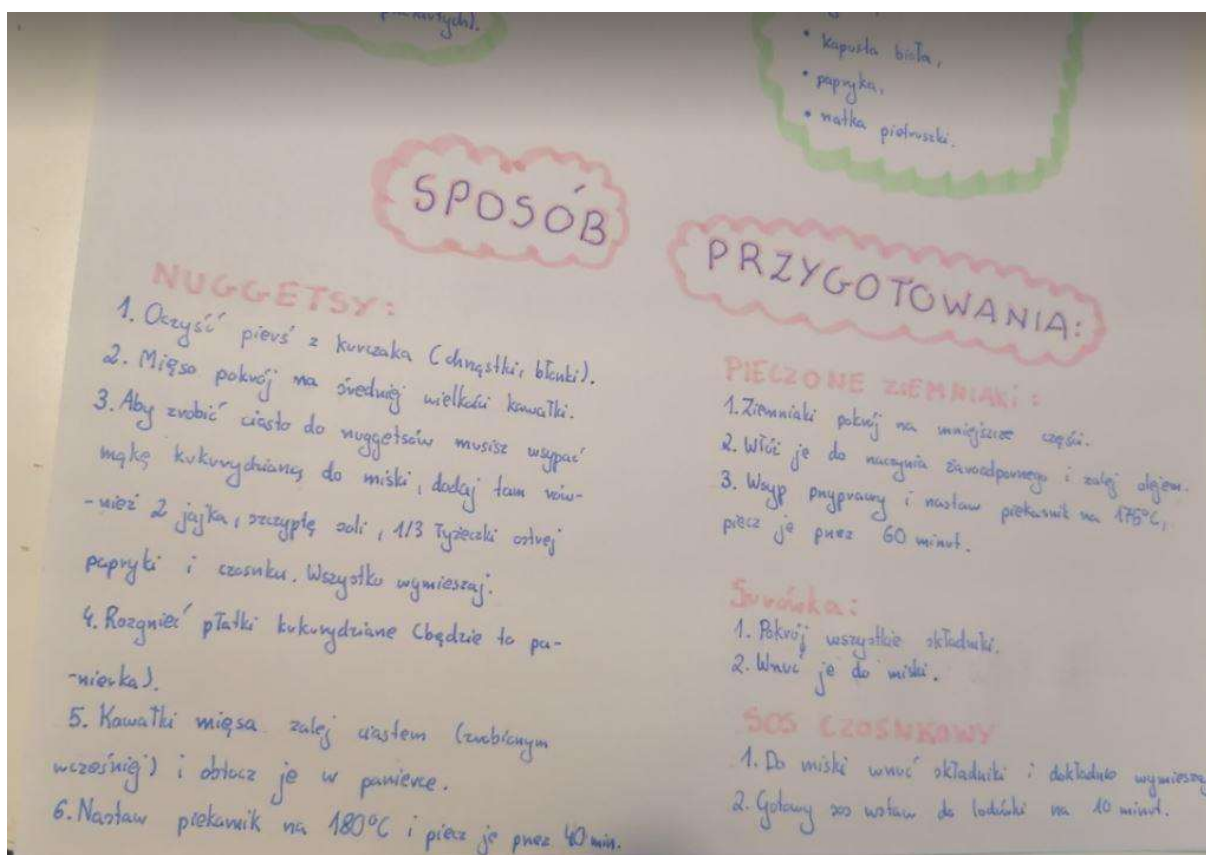
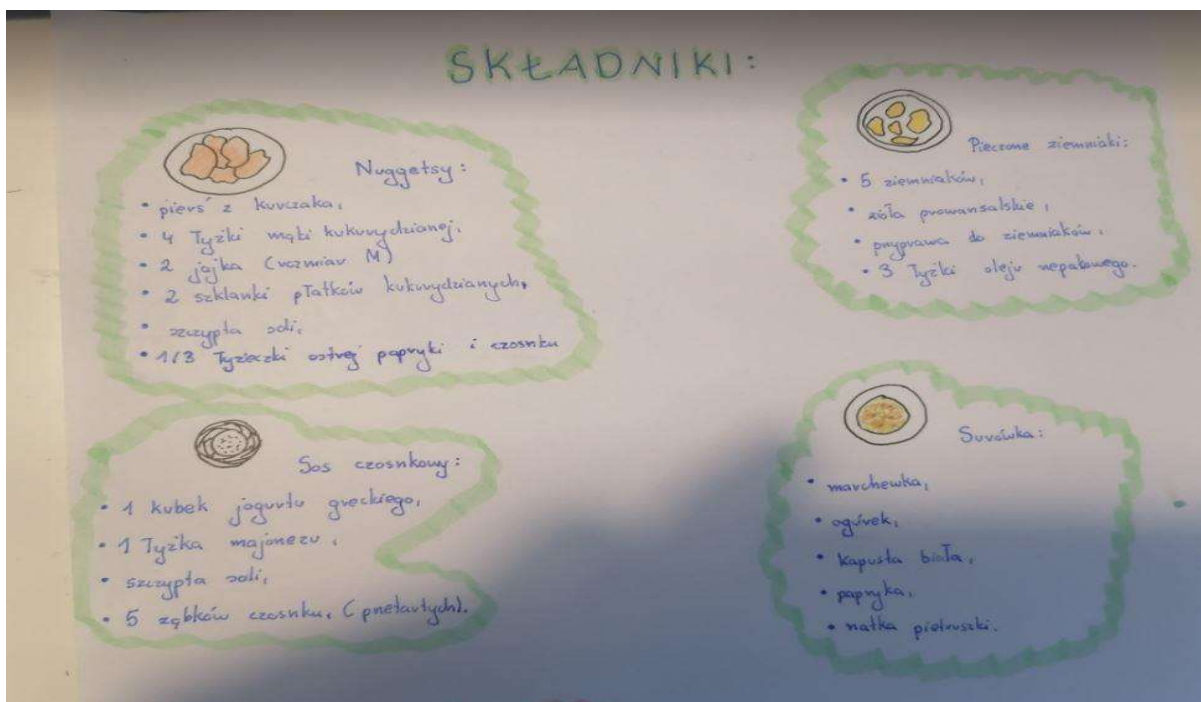
Do sokowirówki wkładamy pokrojone jabłko wraz z bananem oraz obraną pomarańczą. Miksujemy przez około minutę, następnie otrzymany sok wlewamy do szklanki.

**GOTOWE! SMACZNEJ KOLACJI!**



# NUGGETSY Z ZIEMNIKAMI SURÓWKĄ I SOSEM CZOSNKOWYM

## -Natalia Kowalczyk kl VII a





## MAKARON, SZPINAK I KURCZAK - Kukulak Anna kl I

MAKARON Z SZPINAKIEM I KURCZAKIEM

CZOSNEK SZABKI  
 MASŁO  
 SZPINAK 1 OPAKOWANIE  
 OLIWA  
 MAKARON 2 GARŚCI  
 SER  
 FILET Z KURCZAKA 1/2 PORCJI  
 JOGURT NATURALNY

**PRZYGOTOWANIE**

- makaron ugotować al dente
- na patelni na maśle lekko podsmażyć przeciśnięty czosnek, następnie na małym ogniu dodajemy szpinak co jakiś czas mieszając około 10 minut
- dodajemy jogurt naturalny
- doprawiamy do smaku pieprzem, vegetą ... całość zagotować.
- na drugą patelnię kroimy mięso w kosteczkę i podsmażamy na oliwie posypując przyprawą curry.

Na talerz nakładamy makaron szpinak, kawałki kurczaka i posypujemy startym serem.



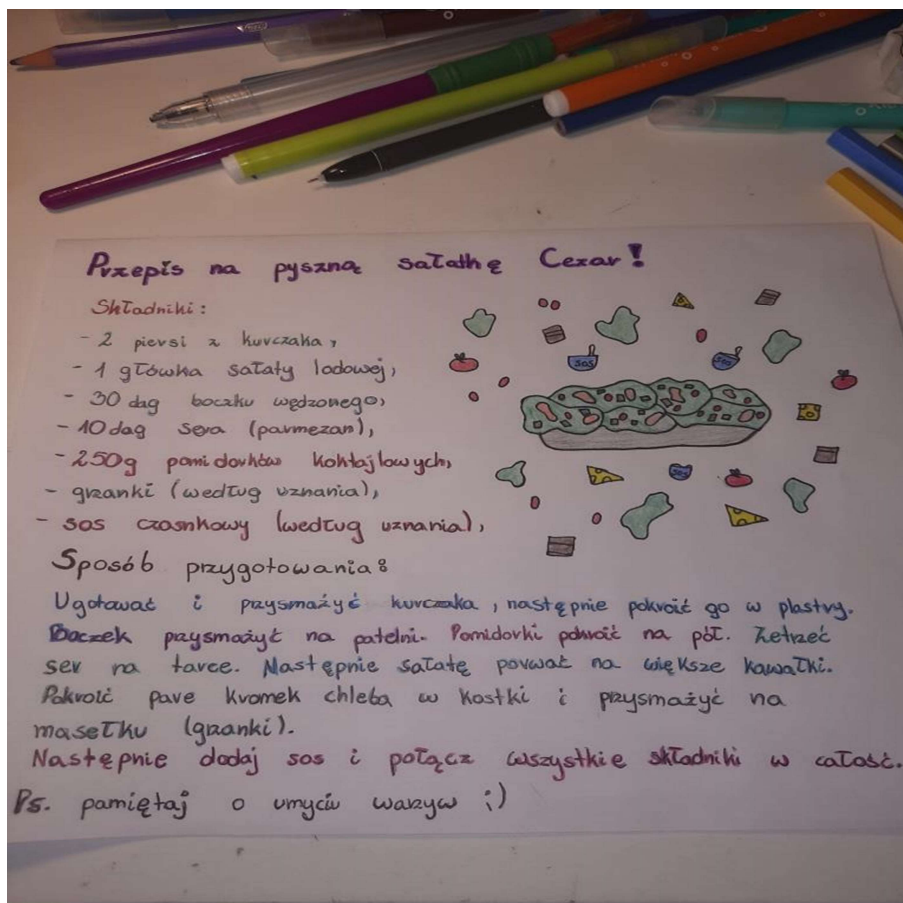
## **PYSZNY ŻUREK - Majerczak Artur kl VII b**

1. Składniki: (ok. 6 porcji)  
- 6 białych kiełbas  
- 10 łojek  
- 1 żurek  
- 10 ml śmietany  
- 1 garść piestrurki  
- 1 garść koperku  
~~10,5 l~~ 1,5 l. wody

2. Przygotowanie  
Jajka & ugotować na twardo.  
Białe kiełbasy ugotować w 1,5 l. wody  
gdy się zagotuje dodać żurek ugotowane  
i obrane jajka obdane do żurku zupka  
pokrojona piestrurka i kopernek dodać  
do żurku, na koniec obdane 10 ml śmietany  
śmietany i wszystko wymieszać.



**PYSZNA SAŁATKA CEZAR – Samanta Sierdzińska kl VII a**





## PRZEPIS NA POŻYWNY DESER – Sowa Maria kl VII a

Składniki: (4 porcje)

- 3 kiwi
- 2 pomarańcze
- ok. 300 g mrożonych malin
- 3 banany
- odrobina cukru pudru

Przygotowanie:

Banany obieramy ze skórki, blendujemy na gładką masę, przekładamy do naczynia w którym podajemy deser. Następnie mieszamy maliny z łyżką cukru pudru, po zblendowaniu kładziemy je na wcześniej położonych bananach. Obieramy ze skórki kiwi, kroimy w paseczki, które potem również blendujemy, zmiksowane kiwi kładziemy na maliny. Obieramy pomarańcze, wyciągamy pestki jeśli są, miksujemy i dajemy jako ostatnią warstwę\*. Całość możemy ozdobić innymi owocami np. malinami. Gotowe! Smacznego! :)

*\*kolejność warstw nie ma znaczenia*

