

# BROKUŁOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

## KANAPKI Z KIEŁKAMI

### SKŁADNIKI

ciemne pieczywo  
awokado  
jajko  
kiełki brokułu  
sok z cytryny

### PRZYGOTOWANIE

Gotujemy jajko, obieramy je ze skorupy i czekamy, aż ostygnie. Wydrążamy miąższ z awokado i skrapiamy go delikatnie sokiem z cytryny, aby nie ciemniał. Dusiemy awokado widelcem lub blendujemy, jeśli przygotowujemy większą ilość. Smarujemy pastą pieczywo, układamy na nim ugotowane jajko i posypujemy kiełkami brokułu.



## SAŁATKA BROKUŁOWA

### SKŁADNIKI

brokuł  
kukurydza konserwowa  
jajka  
opcjonalnie sól i pieprz, słonecznik łuskany, natka pietruszki, czosnek i jogurt naturalny

### PRZYGOTOWANIE

Brokuł i jaja gotujemy. Pozostawiamy do ostygnięcia, po czym kroimy na kawałki i wykładamy na talerz. Posypujemy kukurydzą i gotowe. Opcjonalnie możemy połączyć sałatkę sosem czosnkowym i posypać ją słonecznikiem lub natką pietruszki. Można też przyprawić sałatkę niewielką ilością soli i pieprzu.



## KASZA SHREKA

### SKŁADNIKI

brokuł  
różne kasze (np. gryczana, jęczmienna, bulgur)  
orzechy (np. włoskie, nerkowca, pistacje, pekan)

### PRZYGOTOWANIE

Brokuł i kaszę gotujemy. Odsączamy je z wody i wykładamy na talerz\*. Całość możemy posypać dowolnymi orzechami. Brokuł można również podusić widelcem i wymieszać z kaszą, dzięki czemu będzie miała zielony kolor. Jeśli powiemy, że takie danie nosi nazwę Kasza Shreka, przedszkolaki z pewnością chętniej go spróbują.

\*Warto przygotować różne kasze w osobnych miseczkach, aby dzieci mogły spróbować i nałożyć sobie taką, która najbardziej im smakuje.



## BURACZANE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Uwaga: Przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku zawsze pamiętaj o myciu rąk! Tym razem warto też zadbać o rękawiczki, ponieważ buraki bardzo brudzą.

### FRYTKI Z BURAKÓW



#### SKŁADNIKI

surowe buraki (minimum 1 burak dla każdego dziecka)  
oliwa z oliwek lub olej ryżowy (około 2-4 łyżek)  
przyprawy, np. zioła prowansalskie, czosnek niedźwiedzi, ostra papryka, ewentualnie sól himalajska do doprawienia na koniec

#### PRZYGOTOWANIE

Buraki myjemy i obieramy ze skórki (warto wykorzystać skórkę do późniejszej zabawy w malowanie). Warzywa kroimy na kształt frytek, po czym wrzucamy do miski. Wlewamy oliwę, wsypujemy przyprawy (z ostrą papryką nie należy przesadzać). Mieszamy i wysypujemy buraki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Pieczemy je w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 25-40 minut. Czas pieczenia jest uzależniony od grubości frytek. Im grubsze frytki, tym dłużej należy je piec.

**Wskazówka:** W ten sam sposób można zrobić frytki np. z batatów, ziemniaków, a nawet z marchewki. Frytki mogą być zdrowe i kolorowe.

### BURACZANE NALEŚNIKI



#### SKŁADNIKI NA CIASTO\*

1 duży burak (wcześniej ugotowany)  
2 szklanki mąki  
1 szklanka mleka  
1 szklanka wody (może być gazowana)  
2 łyżki oleju ryżowego lub kokosowego  
1 jajko  
1 łyżka soku z cytryny  
1 łyżka miodu (tylko, jeśli w grupie nie ma dzieci uczulonych na miód)  
masło klarowane do smażenia

\*Składniki są wyliczone na około 6-8 naleśników.

**Wskazówka:** Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj mleka, a kiedy jest zbyt rzadkie - odrobinę mąki.

#### PRZYGOTOWANIE CIASTA

Ugotowanego buraka obieramy ze skórki, po czym rozgniatamy na gładką masę. Można to zrobić za pomocą blendera lub rozgnieść go widelcem. Do masy dodajemy sok z cytryny, mleko, wodę, jajko i olej. Ponownie mieszamy składniki blenderem lub mikserem. Wsypujemy mąkę, dodajemy miód i znów mieszamy ciasto na gładką masę. Można odstawić je na około 10 minut, dzięki czemu będzie się lepiej smażyć.

Rozgrzaną patelnię smarujemy masłem klarowanym, po czym smażymy naleśniki z dwóch stron do zarumienienia.

## CEBULOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

### SYROP Z CEBULI

#### SKŁADNIKI

2 cebule  
cukier lub miód  
opcjonalnie połówka cytryny

#### PRZYGOTOWANIE

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Umieszczamy ją w słoiku, po czym dodajemy 4 łyżki płynnego miodu lub cukru i dokładnie mieszamy. Możemy dodać sok wyciśnięty z połówki cytryny. Słoik przykrywamy zakrętką i odstawiamy na parapet na około 2 doby. Po tym czasie cebula wypuści sok. Gotowy syrop można przecedzić, przelać do mniejszego naczynia i trzymać w lodówce do 2 tygodni.



**Cebulowa ciekawostka:** Jeśli chcesz uniknąć łzawienia oczu podczas krojenia cebuli, zadbaj o dostęp do świeżego powietrza. Jeśli oczy zaczną cię piec, podejź do okna i zrób kilka głębokich wdechów.



### SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

#### SKŁADNIKI

500 g kiszonej kapusty  
średnia marchew  
jabłko  
cebula  
5 łyżek oleju roślinnego  
pieprz (czarny lub ziołowy)  
cukier

#### PRZYGOTOWANIE

Kapustę odciskamy i kroimy na mniejsze kawałki. Marchewkę i jabłko obieramy ze skóry i ścieramy na tarce z dużymi oczkami. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Mieszamy składniki. Dodajemy około 2 płaskich łyżek cukru i odrobinę pieprzu. Całość polewamy olejem i mieszamy. Gotową surówkę najlepiej odstawić na jakiś czas, by kapusta nieco zmiękła, a całość nabrała smaku.



## DYNIOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

### CIASTO DYNIOWE

#### SKŁADNIKI

1 dynia hokkaido (lub 2 pełne szklanki musu z innej dyni)  
2 jabłka  
1 gruszka  
2 jajka  
1 łyżka soku z cytryny  
1 łyżeczka sody  
2 szklanki mąki (np. ryżowa i jaglana lub ryżowa i kukurydziana)  
1 szklanka płatków owsianych  
½ kostki roztopionego masła  
coś na ostodę (np. 2 łyżki miodu)  
przyprawy: cynamon, imbir (¼ łyżeczki), kardamon (½ łyżeczki)

#### PRZYGOTOWANIE

Dynię kroimy, podpiekamy w piekarniku i miksujemy. Jabłka i gruszkę ścieramy na tarce. Do dyniowego purée dodajemy pozostałe składniki. Masę przekładamy do naczynia żaroodpornego. Pieczemy przy włączonym termoobiegu przez 40–60 minut w temperaturze 180 stopni.

Przepisy pochodzą ze strony  
[www.dylematymamyitaty.pl](http://www.dylematymamyitaty.pl)



### LENIWE KLUSECZKI DYNIOWE

#### SKŁADNIKI

1 szklanka dyniowego purée (idealne jest np. z dyni piżmowej, która ma zwarty miąższ, nie jest wodnista)  
250 g półtłustego twarogu, zmielonego  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
1 szklanka mąki pszennej  
łyżka masła lub jogurtu  
duża szczypta cynamonu  
łyżeczka cukru – opcjonalnie, do smaku

#### PRZYGOTOWANIE

Dynię kroimy na cztery ćwiartki i pieczemy w piekarniku przez około 20 minut (w temperaturze około 180 stopni), aż będzie miękka. Wydrążamy miąższ łyżką. Dyniowe purée mieszamy łyżką z twarogiem. Dodajemy oba rodzaje mąki i krótko wyrabiamy, tylko do połączenia składników. Gdyby masa była za rzadka, dodajemy więcej mąki. Masę dzielimy na dwie części, z każdej formujemy wałek grubości 2–3 cm, podsypując mąką. Wałki kroimy pod skosem na 3–4-cm kluski, wrzucamy partiami do delikatnie wrzącej wody i gotujemy minutę od wypłynięcia. Kluski dyniowe podajemy z masłem i cynamonem, opcjonalnie ze szczyptą cukru.



## GROSZKOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

### ZIELONA PASTA

#### SKŁADNIKI

200 g zielonego groszku (świeży lub mrożony)  
średniej wielkości cebula  
2 ząbki czosnku  
kilka listków bazylii  
oliwa z oliwek  
sok z cytryny  
sól, pieprz  
opcjonalnie łuskane nasiona słonecznika

#### PRZYGOTOWANIE

Cebulę i czosnek siekamy, a następnie podsmażamy na oliwie. Dodajemy groszek i liście bazylii. Całość zalewamy wodą tak, aby przykryć groszek i dusimy do miękkości przez około 10 minut. Jeżeli pod koniec gotowania jest jeszcze dużo wody, warto podnieść pokrywkę, żeby jej nadmiar mógł odparować. Warzywa przekładamy do blendera, skrapiając je sokiem z cytryny. Dodajemy przyprawy i blendujemy. Pastę można spożywać jako dodatek do kanapek lub jako wypełnienie naleśników. Dzięki konsystencji można potraktować ją jako „masę klejącą”, na której przedszkolaki będą mogły układać inne warzywa, np. rzodkiewkę, pomidor, ogórek, i tworzyć kolorowe kanapki.



### TARTA Z ZIELONYM GROSZKIEM

#### SKŁADNIKI

#### CIASTO

250 g mąki pszennej  
150 g masła  
jajko  
łyżeczka soli

#### NADZIENIE

200 g zielonego groszku (świeży lub mrożony)  
4 jajka  
1/3 szklanki kwaśnej śmietany  
opcjonalnie ser żółty lub kozi  
sól i pieprz do smaku

#### PRZYGOTOWANIE

Mąkę łączymy z zimnym masłem i jajkiem. Wyrabiamy ciasto. Wykładamy ciasto na formę do tarty i nakłuwamy je widelcem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika (180 stopni Celsjusza) na około 20 minut, tak aby spód się zapiekł. W tym czasie przygotowujemy masę: mieszamy jajka, śmietanę i dowolne przyprawy. Gdy spód się zapiecze, wyciągamy formę z piekarnika. Na ciasto wykładamy groszek. Możemy dodać inne składniki, np. liście szpinaku lub szczypior. Całość zalewamy masą. Opcjonalnie masę możemy posypać startym serem. Wkładamy całość ponownie do piekarnika i pieczemy przez około 15 minut, żeby masa zastygła. Po wyjęciu możemy ozdobić wierzch tarty groszkiem.



## MARCHEWKOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

### ZDROWY SOK WITAMINOWY

#### SKŁADNIKI\*

2 marchewki  
3 średniej wielkości jabłka  
1 banan  
około 1,5 szklanki wody  
opcjonalnie sok z cytryny i miód

\* Ze składników w tych ilościach wychodzą około 2 szklanki soku.

#### PRZYGOTOWANIE

Obieramy warzywa i owoce. Kroimy je na mniejsze kawałki, zwłaszcza marchewkę. Miksujemy ją razem z połową ilości wody (zamiast sokowirówki można użyć blendera do smoothie lub kielichowego). Następnie dodajemy owoce i resztę wody. Mieszamy wszystko do uzyskania jednolitego płynu. Do smaku można dodać łyżeczkę soku z cytryny i miodu. Do soku można dołożyć również inne owoce, np. maliny, truskawki, gruszkę, i sprawdzić, jak zmienił się smak.



### SURÓWKA Z MARCHWI

#### SKŁADNIKI

4 marchewki  
jabłko  
sok z cytryny  
odrobina dobrej jakości oliwy lub oleju  
opcjonalnie jogurt naturalny

#### PRZYGOTOWANIE

Marchewki obieramy i ścieramy na tarce na małych oczkach. Skrapiamy je odrobiną oliwy lub oleju (witaminy zawarte w tym warzywie rozpuszczają się w tłuszczach). Dodajemy starte jabłko (proporcje marchewki i jabłka zależą od naszych preferencji) i około dwóch łyżeczek soku z cytryny. Opcjonalnie możemy dodać odrobinę cukru i jogurt naturalny.



# OGÓRKOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

## KISZONE OGÓRKI

### SKŁADNIKI

około 6 kg małych ogórków gruntowych  
około 20 ząbków czosnku  
duży pęczek kopru  
korzeń chrzanu  
6 litrów wrzątku  
12 płaskich tyżek soli kamiennej

### PRZYGOTOWANIE

Ogórki porządnie myjemy pod bieżącą wodą. Do słoików wkładamy ząbki czosnku, koper i korzeń chrzanu, a następnie ciasno umieszczamy ogórki. Do wrzątku dodajemy sól i mieszamy, po czym zalewamy ogórki i szczelnie zakręcamy słoiki. Warto zorganizować w sali małą spiżarnię, do której przedszkolaki będą odkładały przetwory. Dzięki temu będą mogły na bieżąco obserwować proces kiszenia.

**Wskazówka:** Warto poczekać, aż ogórki dobrze się ukiszą i podawać je do obiadu w czasie zimy. Należy wyjaśnić dzieciom, że ogórki w takiej postaci są bardzo zdrowe, zawierają m.in. witaminę C, która korzystnie wpływa na odporność w okresie częstych zachorowań.

**Ciekawostka:** Na ukiszonych ogórkach może pojawić się biały nalot, ale to nic złego. Białe ślady to bakterie kwasu mlekowego, które mają właściwości zdrowotne – wzmacniają odporność i wpływają na trawienie i pracę jelit.



# PAPRYKOWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

## KANAPKOWE MINKI-WITAMINKI

### SKŁADNIKI

papryki w różnych kolorach  
ogórki  
pomidory  
sałata  
rzodkiewka  
ser żółty  
wędlina  
chleb (najlepiej dwa różne rodzaje,  
w tym ciemny)  
masło

### PRZYGOTOWANIE

Prowadzący układa na oddzielnych talerzykach pokrojone warzywa, ser żółty, wędlinę, masło i chleb. Dzieci na swoich talerzykach robią kanapki, komponując na kromce chleba różne produkty według własnego pomysłu. Mogą stworzyć np. śmieszne minki. W razie potrzeby kroją warzywa (pod nadzorem dorosłego) na mniejsze kawałki. Gdy kanapki są gotowe, następuje prezentacja i degustacja.



## FASZEROWANE PAPRYKI

### SKŁADNIKI\*

3 papryki  
1 batat  
1 średniej wielkości cebula  
około 100 g świeżego szpinaku  
0,5 szklanki ryżu  
olej  
sól  
pieprz (np. ziołowy)  
opcjonalnie kurkuma i ser żółty

\*Składniki są wyliczone na 3 papryki. W razie potrzeby należy je proporcjonalnie zwiększyć. Jedna faszerowana papryka jest bardzo sycąca.

### PRZYGOTOWANIE

Papryki myjemy i odcinamy od góry – tworzymy coś w rodzaju przykrywki z uchwytem. Wydrążamy środek. Gotujemy ryż – możemy doprawić go odrobiną kurkumy, wtedy zabarwi się na żółto. Na patelni (na oleju) dusimy pokrojone w drobne kawałki cebulę i batat, co jakiś czas mieszając warzywa. Na koniec dodajemy szpinak i doprawiamy przyprawami. Warzywa mieszamy z ryżem i tak przygotowany farsz wkładamy do wydrążonych papryk. Wierzch możemy posypać odrobiną startego sera. Papryki przykrywamy odciętymi wcześniej kawałkami. Układamy je w naczyniu żaroodpornym i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 20 minut. Gdy skórka zmięknie, papryki są gotowe do spożycia.



## POMIDOROWE PRZEPISY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

### SAŁATKA Z POMIDORÓW

#### SKŁADNIKI

pomidorki koktajlowe  
cebula  
szczypiorek  
cytryna  
oliwa z oliwek  
sól  
pieprz

#### PRZYGOTOWANIE

Kroimy pomidorki na dowolne kawałki i wsypujemy do miski. Siekamy drobno cebulę, szczypiorek i posypujemy pomidory. Dodajemy odrobinę soli i pieprzu. Gotową sałatkę możemy pokroić sokiem z cytryny lub połączyć odrobiną oliwy z oliwek.



### KISZONE POMIDORY

#### SKŁADNIKI

2 kg pomidorów koktajlowych  
6 ząbków czosnku  
2 gałązki kopru  
świeży korzeń chrzanu  
świeże liście bazylii  
2 l wody  
4 łyżki soli  
gorczyca  
ziele angielskie

#### PRZYGOTOWANIE

W 2 l przegotowanej wody rozpuszczamy sól i mieszamy. Umyte pomidory przekładamy do czystego i wyparzonego słoika. Dodajemy ząbki czosnku, obrany chrzan, kwiaty kopru i liście bazylii. Całość zalewamy solanką (przegotowana woda z solą o temperaturze około 40–50 stopni) tak, aby wszystkie produkty były zanurzone w wodzie. Słoik dobrze zakręcamy i odstawiamy na parapet w ciepłym miejscu na kilkanaście dni. Kiszone pomidorki są najlepsze po około 2 tygodniach.

**WSKAZÓWKA: WARTO PRZYNIEŚĆ DO PRZEDSZKOLA UKISZONE WCZEŚNIEJ POMIDORY, ABY CHĘTNE DZIECI MOGŁY OD RAZU SPRÓBOWAĆ, JAK SMAKUJĄ.**

**UWAGA:** Należy kontrolować, czy w słoikach nie pojawiła się pleśń. Jeśli zauważysz biały nalot, wyrzucić kiszonkę i przygotuj nową. Nie wolno spożywać kiszonek, na których pojawia się pleśń, ponieważ są szkodliwe dla zdrowia.



## SZPINOKLUSKI

### SKŁADNIKI\*

3 kg ziemniaków  
750 g świeżych liści szpinaku  
6-7 szklanek mąki pszennej  
9 łyżek mąki ziemniaczanej  
sól do smaku

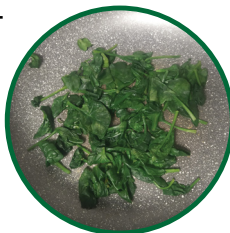
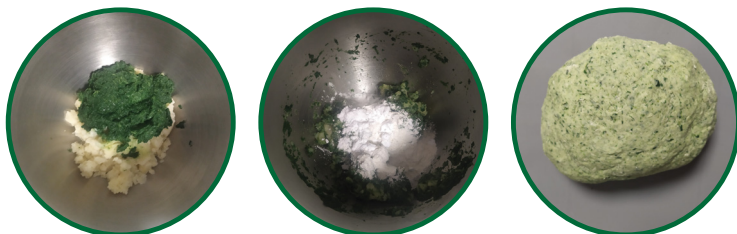
\*proporcje dla 12 osób



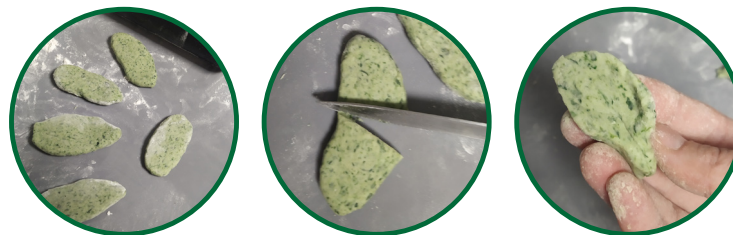
### PRZYGOTOWANIE

Gotujemy ziemniaki w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i zostawiamy je do wystygnięcia, po czym ugniatamy. Płuczemy surowe liście szpinaku pod bieżącą wodą. Dusimy na suchej patelni, aż odparuje woda i liście zmniejszą objętość. Po wystudzeniu odciskamy ewentualny nadmiar wody i rozdrabniamy szpinak za pomocą blendera.

Następnie łączymy wszystkie składniki: udużone ziemniaki, rozdrobniony szpinak, mąkę pszenną i ziemniaczaną. Na początek warto wysypać mniej mąki pszennej i dodawać ją stopniowo. Jej ilość jest uzależniona od rodzaju ziemniaków. Ugniatamy ciasto do uzyskania pożądanej konsystencji.



Dzielimy ciasto na kilka części i formujemy z nich małe ruloniki, które następnie wałkujemy na placki o grubości około 1 cm. Każdy placek przecinamy na pół i ściskamy w miejscu cięcia – tworzymy ogonek.



Szpinokluski wrzucamy do posolonego wrzątku i gotujemy do momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyciągamy je za pomocą łyżki cedzakowej i podajemy od razu.



## SZPINAKOWA MOZAIKA

### SKŁADNIKI

świeży szpinak  
awokado  
ogórek  
brokuł (gotowany)  
orzechy  
owoc granatu  
sezam, czarnuszka, ziarna słonecznika  
sok z cytryny  
sól  
oliwa z oliwek lub olej z awokado



### PRZYGOTOWANIE

Liście szpinaku myjemy pod bieżącą wodą i suszymy w wirówce do sałaty. Warto zaangażować do tego przedszkolaki, ponieważ jest to dla nich bardzo atrakcyjna czynność.



Pozostałe produkty również myjemy, kroimy, jeśli to konieczne (np. awokado, ogórek), i wkładamy do miseczek (każdy produkt osobno). Przedszkolaki samodzielnie komponują mozaiki na swoim talerzu. Ich głównym elementem powinien być szpinak, a pozostałe produkty dzieci dobierają według uznania.



Kiedy kompozycje warzywne są już gotowe, możemy je pokropić sokiem z cytryny lub oliwą dobrej jakości. Przedszkolaki mogą też spożywać swoje sałatki bez tych dodatków.