



**Książka kucharska kl. 4e**

**Przepisy dla małych i dużych 😊**

## SPIS TREŚCI

1. CHRUPIĄCE KANAPECZKI .....	str. 3	13. CIASTKA ALANA .....	str. 27
2. BABECZKI Z BANANAMI I CZEKOLADĄ .....	str. 5	14. EGZOTYCZNA BOMBA .....	str. 29
3. ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ WIELKANOCNY .....	str. 7	15. GOFRY .....	str. 31
4. PANCAKES Z CZEKOLADĄ .....	str. 9	16. TOSTY .....	str. 33
5. BABECZKI KACPRA .....	str. 11	17. CIASTKA MAŚLANE .....	str. 35
6. KANAPKAZ PASTĄ Z JAJEK I AWOKADO .....	str. 13	18. JAJECZNE TACO .....	str. 37
7. PARÓWKI W CIEŚCIE FRANCUSKIM .....	str. 15	19. ŻAR TROPIKÓW .....	str. 39
8. PEPBURGER .....	str. 17	20. JAJKA FASZEROWANE	
9. CIASTO ALANA .....	str. 19	W SKORUPKACH .....	str. 41
10. WIOSENNA SAŁATKA Z MAKARONEM .....	str. 21		
11. KOKTAJL OWOCOWY .....	str. 23		
12. CHAŁKA DROŻDŻOWA Z KRUSZONKĄ ....	str. 25		

## CHRUPIĄCE KANAPECZKI



Błażej

## **SKŁADNIKI:**

- chleb żytni
- serek śmietankowy
- rukola
- suszone pomidory
- prażony słonecznik

## **WYKONANIE:**

- Chleb smarujemy serkiem śmietankowym.
- Kładziemy listki rukoli i plasterki suszonych pomidorów.
- Na koniec posypujemy prażonym słonecznikiem i jemy ze smakiem.

**Smacznego ;)**



**BABECZKI  
Z BANANAMI  
I CZEKOLADĄ**

**Paula**

## SKŁADNIKI:

- 300 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub cukier wanilinowy(całe opakowanie)
- 100 ml oleju
- 250 ml mleka
- 100 g czekolady deserowej
- 1 banan

## WYKONANIE:

- Wymieszaj suche składniki.
- Dodaj wszystkie płynne składniki.
- Wymieszaj wszystko dokładnie łyżką, aż do uzyskania jednolitej gładkiej masy.
- Nałóż po łyżce ciasta do papierowej papilotki, na środku każdej babeczki połóż kawałek czekolady i banana, a następnie przykryj dodatkową warstwą ciasta. Papilotkę wypełnij do 3/4 wysokości.
- Babeczki piecz w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez 25-30 minut w trybie góra-dół (wymaga pomocy dorosłego).

Pod koniec pieczenia dobrze jest ukuć babeczki drewnianym patyczkiem, aby sprawdzić czy w środku nie ma surowego ciasta. Babeczki można posypać cukrem pudrem lub połączyć lukrem.

Smacznego!



**ORZEŹWIAJĄCY NAPÓJ  
WIELKANOCNY**

Ola

## **SKŁADNIKI:**

- 0,5 l wody mineralnej
- 2 plasterki cytryny
- 2 plasterki limonki
- niewielki korzeń imbiru pokrojonego w plasterki
- 1 gałązka mięty pieprzowej

## **WYKONANIE:**

- Do półlitrowej butelki wrzucamy cytrynę, limonkę, imbir oraz miętę.
- Wszystkie składniki zalewamy wodą.

**SMACZNEGO !!!**



**PANCAKES Z CZEKOLADĄ**



**PATRYK K.**

## SKŁADNIKI:

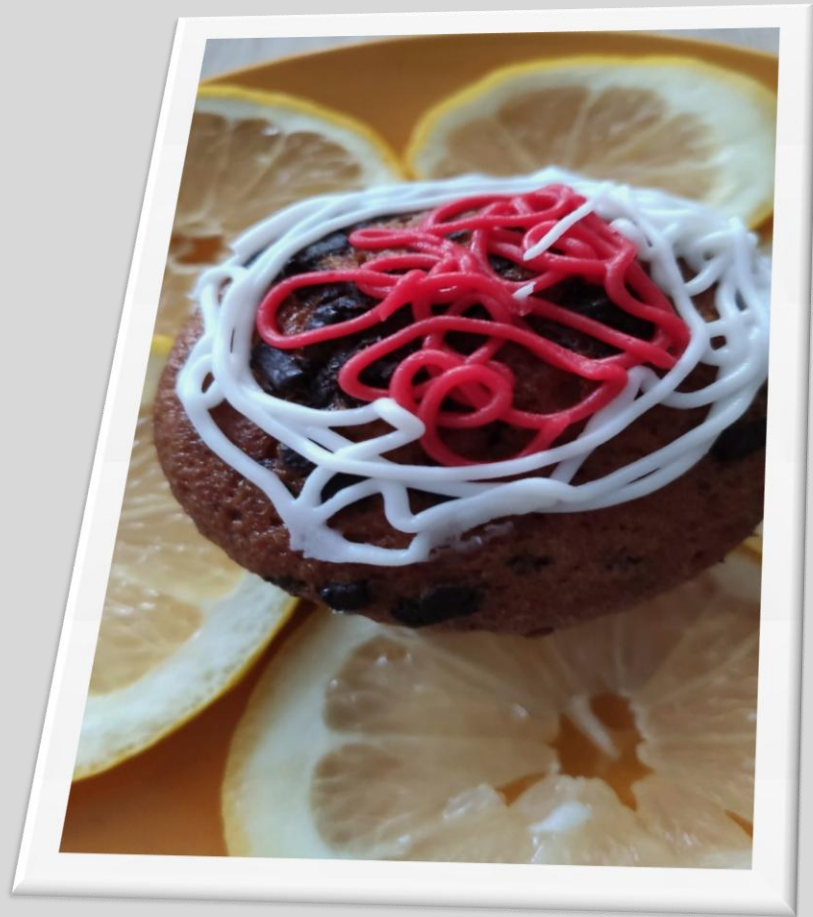
- 2 jajka
- szklanka mleka
- szklanka mąki
- szklanka wody
- szczypta soli
- szczypta cukru
- łyżka oleju
- czekolada mleczna

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki dobrze wymieszać na aksamitną masę, można zmiksować i odstawić na 30 minut.
- Na rozgrzaną patelnię wlewać ciasto, a na środek położyć kostkę czekolady.
- Po zrumienieniu przekręcić na drugą stronę i smażyć na złoty kolor.
- Jak pancakes będą gotowe można ułożyć je piętrowo i połączyć ulubionym syropem, na przykład klonowym.

SMACZNEGO 😊

## BABECZKI KACPRA



## SKŁADNIKI:

- 300g mąki pszennej
- 100g cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 jajka
- 150ml gazowanej wody mineralnej
- 100ml oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100g posiekanej czekolady  
(nie za drobno) lub groszku  
czekoladowego

## WYKONANIE:

- W jednej misce wymieszać mąkę, cukier, cukier waniliowy i proszek do pieczenia.
- W drugiej misce wymieszać trzepaczką gazowaną wodę mineralną, olej i jajka.
- Następnie wymieszać trzepaczką składniki z obu misek. Nie mieszać długo, lecz tylko do momentu połączenia się składników. Na końcu wmieszać delikatnie szpatułką kawałki czekolady.
- Formę na babeczki wyłożyć papilotkami. Ciasto nałożyć do papilotek.
- Babeczki piec w nagrzanym piekarniku ok. 30 minut, do suchego patyczka, w temperaturze 180°C (grzałka góra- dół). Studzić przez parę minut przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Następnie wyciągnąć na kratkę i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.



**KANAPKA Z PASTĄ  
Z JAJEK I AVOKADO**

**KUBA**

## SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- awokado
- ziarna słonecznika
- sól, pieprz
- szczypior
- bułka pełnoziarnista
- pomidor

## WYKONANIE:

- Jajka ugotować, dodać miąższ z awokado i trochę ziaren ze słonecznika.
- Zblendować w blenderze i doprawić solą i pieprzem.
- Posmarować bułkę pastą, położyć plasterki pomidora i posypać szczypiorkiem.

**PARÓWKI W CIEŚCIE  
FRANCUSKIM**



**MAJA**

## SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 8 parówek przekrojonych na pół (16 połówek)
- ser żółty
- przyprawy-rozmaryn, oregano, zioła prowansalskie, sól, pieprz
- 1 jajko

## WYKONANIE:

- Każdą połówkę parówki zawiń w jeden plasterek sera żółtego.
- Przygotuj sobie blaszkę do pieczenia. Na blaszkę wyłóż arkusz papieru do wypieków.
- Każdą połówkę parówki owiń w kawałek ciasta francuskiego. Ciasto może całkowicie zakrywać końce parówek. Ciasto możesz dodatkowo lekko ponacinać ostrym nożem. Nie jest to jednak konieczne.
- Odrobiną rozbełtanego widelcem jajka wysmaruj od góry ciasto francuskie. Tak przygotowywane parówki możesz też posypać czarnym lub jasnym sezamem lub szczyptą ulubionych ziół np. prowansalskich.
- Blaszkę z parówkami w cieście francuskim umieść na środkowej półce piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Opcja pieczenia: góra/dół. Parówki piecz około 15 minut, do zarumienienia ciasta. Parówki z cieście francuskim można wyjmować z piekarnika od razu po upieczeniu.



## PEPBURGER



**SZYMEK O.**

## SKŁADNIKI (porcja dla 4-6 osób):

- Mięso mielone wieprzowo-wołowe – 500g
- Jajko – sztuk 1
- Bułka kajzerka – sztuk 1
- Mleko
- Ulubione przyprawy, u mnie przyprawa do mięsa mielonego i piezonego, zielona czubrica, sól, pieprz
- Bułka tarta
- Olej
- Bułki z sezamem najlepiej specjalne do hamburgerów – 12 sztuk
- Ogórek świeży, żółta papryka

## WYKONANIE:

- Namocz bułkę kajzerkę w mleku.
  - Do miski włóż mięso, jajko, ulubione przyprawy i odciśniętą z mleka bułkę. Dokładnie wymieszaj.
  - Uformuj cienkie kotleciki, obtocz w bułce tartej i usmaż na oleju z obu stron (wymagana pomoc rodzica).
  - Nagrzej piekarnik – 200°C, góra-dół (wymagana pomoc rodzica) i włóż przekrojone na pół bułki hamburgerowe.
  - Piecz bułki, aż będą rumiane ok 5 minut.
  - Warzywa umyj, pokrój (ogórka na plasterki, a paprykę na cienkie kawałki).
  - Ostrożnie wyjmij bułki z piekarnika (uwaga gorące).
  - Na spód bułki połóż kotlecik, na niego ogórek i paprykę – zdjęcie z prawej (to moja ulubiona wersja) i przykryj wierzchem bułki.
- \*Hamburgera możesz skomponować według własnego pomysłu np. dodając inne warzywa - sałatę, czerwoną cebulę, ogórka kwaszonego, pomidora oraz ser żółty, ketchup czy musztardę (zdjęcie z lewej – co kto lubi 😊)
- Gotowe, smacznego 😊

## CIASTO ALANA



## SKŁADNIKI:

- 6 Jajek
- $\frac{3}{4}$  Szklanki Cukru
- $\frac{3}{4}$  Szklanki Mąki Pszennej Tortowej
- $\frac{1}{4}$  Szklanki Mąki Ziemniaczanej
- Opakowanie Cukru Waniliowego
- Szczypta Soli
- + 200 g Białej Czekolady [Na Krem]

## WYKONANIE:

- Wyłóż dno tortownicy papierem do pieczenia. Poproś kogoś dorosłego o pomoc przy obstudze piekarnika - trzeba go nagrzać do temperatury 170 Stopni Celsjusza
- Przygotuj 2 miski jedną niewielką drugą dużą umytą i dokładnie osuszoną. Rozbij jajka i oddziel żółtka od jajek. Żółtka odstaw na razie na bok. Białka wlej do tej większej miski dodaj szczyptę soli i zacznij je ubijać mikserem. Piana musi być biała i sztywna.

- Do ubitych jajek dodawaj stopniowo po łyżce wymieszanego cukru z cukrem waniliowym, nie przestawaj miksować. Czynność powtarzaj, dopóki nie skończy się cukier.
- Do ubitych białek z cukrem dodawaj po jednym żółtku i miksuj.
- Kiedy dodasz już wszystkie żółtka wyłącz mikser. Teraz przesiej do mieszaniny jajek z cukrem obie mąki. Dodawaj je stopniowo i delikatnie mieszaj łyżką lub szpatułką - masa musi być wymieszana dokładnie, żeby nie było grudek mąki umyj widelki od miksera.
- Płynne ciasto przelej do przygotowanej na początku tortownicy. Poproś o pomoc kogoś dorosłego przy wkładaniu formy do piekarnika. Pozostaw w nim ciasto na 35-40 minut, a po upływie 35 minut poproś osobę dorosłą o wbicie patyczka do szaszłyków w ciasto. Jeśli patyczek jest suchy możecie wyciągnąć biszkopta.
- Poczekaj aż upieczony biszkopt wystygnie. W tym czasie możesz połamać do metalowej miski czekoladę. Jak to zrobisz umieść miskę na palnik i ciągle mieszaj.
- Jak czekolada stanie się płynna wlej ją na ciasto. Gotowe!

**WIOSENNA SAŁATKA  
Z MAKARONEM**



**OLIWA**

## **SKŁADNIKI:**

- **Makaron kokardki mini  
(albo muszelki)**
- **3-4 jajka**
- **Ser żółty (gouda albo edam)**
- **Wędlina w grubszych plastrach**
- **Kukurydza**
- **Papryka czerwona**
- **Szczypiorek**
- **Majonez**
- **Sól, pieprz**

## **WYKONANIE:**

- **Ugotować makaron i jajka.**
- **Ser żółty zetrzeć na grubych oczkach.**
- **Paprykę, szczypiorek, wędlinę i ugotowane jajka pokroić w kostkę.**
- **Dodać kukurydzę.**
- **Wszystkie składniki wymieszać i połączyć z majonezem.**
- **Doprawić solą i pieprzem**

**Smacznego ;)**

## KOKTAJL OWOCOWY



**KUBA**

## SKŁADNIKI:

- jabłko
- 2 banany
- kiwi
- 2 pomarańcze
- 2 kawałki ananasa

## WYKONANIE:

Owoce obrać ze skórki,  
zblendować  
i przyozdobić winogronem.

Smacznego 😊



**CHAŁKA DROŻDŻOWA  
Z KRUSZONKĄ**



**MAJA**

## SKŁADNIKI:

### Ciasto drożdżowe:

- 250 ml mleka, lekko ciepłego
- 70 g cukru
- 20 g świeżych drożdży (lub 7 g drożdży instant\*)
- 1 jajko (rozmiar M), temperatura pokojowa
- 500 g mąki pszennej
- 60 g masła, temperatura pokojowa
- szczypta soli
- skórka starta z pomarańczy lub cytryny (opcjonalnie)

### Kruszonka:

- **Kruszonka:**
- 60 g mąki pszennej
- 40 g masła
- 30 g cukru

### Dodatkowo:

- 1 jajko

## WYKONANIE:

- Przygotować ciasto drożdżowe: Lekko ciepłe mleko wymieszać z 1 łyżką cukru, pokruszonymi drożdżami i ok. 4 łyżkami mąki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10- 15 minut.
- Resztę z 500g mąki wsypać do dużej miski. Dodać resztę cukru, sól i wymieszać. Dodać jajko, miękkie masło, wyrośnięty zaczyn i ewentualnie startą skórkę z pomarańczy lub cytryny. Wyrobić ciasto, najlepiej mikserem lub robotem kuchennym, używając haka do zagniatania ciasta. (Miksować co najmniej 3 minuty).
- Miskę z ciastem przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę, aż podwoi swoją objętość.
- W międzyczasie przygotować kruszonkę: Wszystkie składniki zagnieść. Gotową kruszonkę włożyć do lodówki.
- Wyrośnięte ciasto chwilę zagnieść. Podzielić na 3 równe części i uformować 3 wałki o długości równej długości blachy (ok. 47- 50 cm).
- Dużą blachę wyłożyć papier do pieczenia. Wałki przełożyć na blachę i zapleść warkocz. Końce warkocza zlepiać i podwinąć pod spód chałki. (Można również chałkę zapleść na posypanym mąką blacie i gotową przenieść na blachę).
- Chałkę przykryć ściereczką i pozostawić na ok. 30 minut do wyrośnięcia.
- Wyrośniętą chałkę posmarować rozkłóconym jajkiem i posypać kruszonką. (Kruszonki jest dużo. Docisnąć ją również do boków chałki).
- Piec w nagrzanym piekarniku ok. 35 minut w temperaturze 180°C, grzałka góra- dół, aż ciasto ładnie się zarumieni. Pozostawić do ostygnięcia.

## CIASTKA ALANA



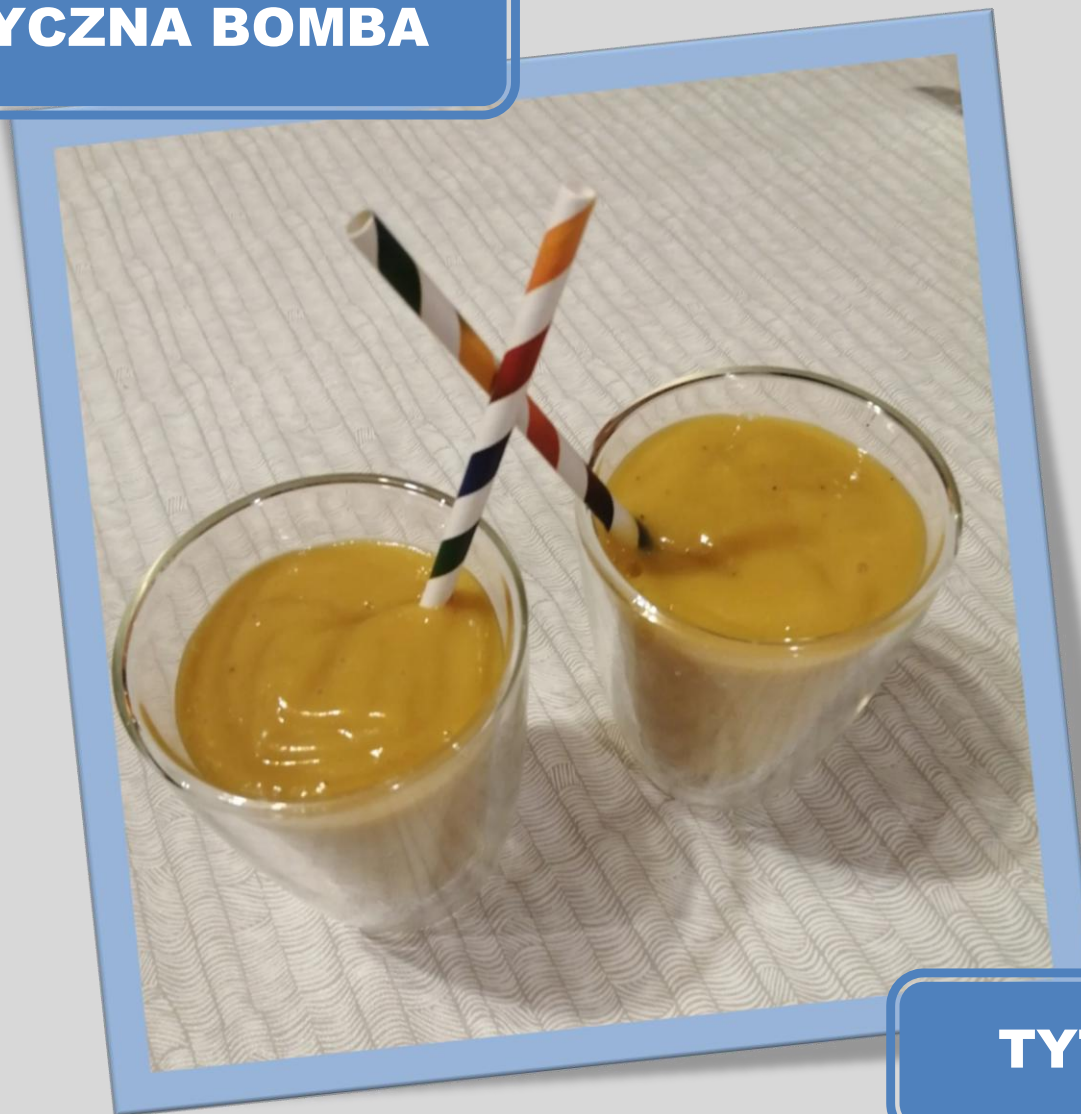
## SKŁADNIKI:

- 130g Maśła
- 200g Cukru
- 180g Mąki Pszennej
- 1 Jajko
- 1 Opakowanie Cukru Waniliowego
- 1 Łyżeczka Proszku Do Pieczenia
- 1,5 Tabliczki Czekolady Mlecznej
- Szczypta Soli

## WYKONANIE:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza
- Pokrój czekoladę na mniejsze kawałki.
- Do dużej miski wsyp mąkę, cukier, proszek do pieczenia, cukier waniliowy i sól. Dodaj miękkie masło jajko i pokrojoną czekoladę. Wszystkie składniki ze sobą dokładnie połącz. Możesz poprosić o pomoc kogoś dorosłego.
- Jeśli masz łyżkę do lodów użyj jej i rób z ciasta mniejsze kulki. Jeśli nie masz takich przyborów kuchennych, użyj zwykłych łyżeczek do herbaty. Na jedno ciastko przeznacz dwie łyżeczki ciasta - złącz je ze sobą w jedną kulkę. Powinna ona mieć wielkość mniej więcej orzecha włoskiego. Rób kulki aż do wykończenia surowego ciasta.
- Powstałe kulki poukładaj na blaszce w odległości około 5 cm od siebie. Nie rozplaszczaj ich!
- Pod nadzorem lub z pomocą kogoś dorosłego włóż blachę z kulkami do piekarnika. Ciasteczka będą gotowe za jakieś 10 – 15 minut – Kiedy nabiorą złotego koloru możesz je już wyciągać.
- Powtarzaj Krok 6, dopóki nie upieczesz wszystkich ciastek. Gotowe!

## EGZOTYCZNA BOMBA



**TYTUS**

## **SKŁADNIKI:**

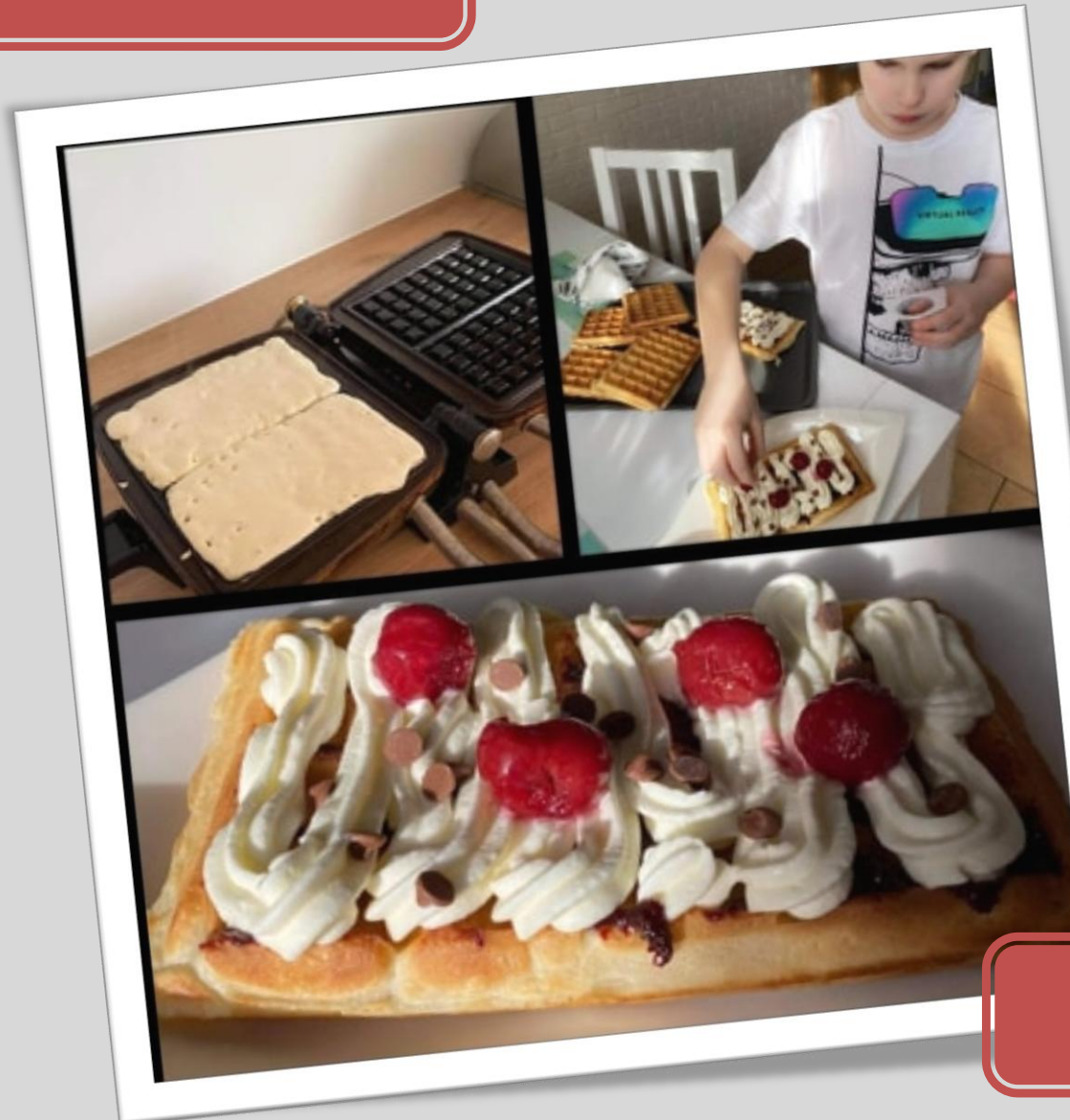
- **Wyciśnięty sok z 4 pomarańczy**
- **Połowa dojrzałego mango**
- **2 jabłka**
- **2 banany**

## **WYKONANIE:**

- **Wrzucić do blendera mango, jabłka, banany i wyciśnięty sok z 4 pomarańczy.**
- **Następnie wszystko zmiksować. Wychodzi gęsty koktajl.**

**Smacznego 😊**

**GOFRY**



**WOJTEK**

## **SKŁADNIKI:**

- mąka pszenna 230g
- woda gazowana 0,25l
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier puder 35g
- masło 50g (roztopić)
- jedno jajo (z białka ubić pianę)
- olej do posmarowania gofrownicy

## **WYKONANIE:**

**Wszystkie składniki zmiksować i na końcu dodać pianę z ubitego białka. Rozgrzać gofrownicę. Lekko przesmarować gofrownicę pędzelkiem namoczonym w oleju.**

**Nałożyć łyżką ciasto**

**i zamknąć gofrownicę.**

**Piec gofry i wyjąć je, gdy będą rumiane.**

**Do gofrów dodać ulubione składniki (bita śmietana, owoce, czekolada).**

**Smacznego! 😊**



**TOSTY**



**KAROLINA**

## SKŁADNIKI:

- dwie kromki chleba tostowego
- masło
- pieczarki
- szynka
- ser żółty
- ogórek kiszony
- przyprawy: czosnek i oregano

## WYKONANIE:

- Na jedną kromkę chleba nakładamy delikatnie masło, później posypujemy przyprawami i kroimy w plasterki pieczarkę, szynkę, ser i ogórka.
- Następnie nakładamy nasze składniki na kromkę.
- Tę kromkę zakrywamy drugą kromką i wkładamy do opiekacza.

**UWAGA JEŚLI BĘDZIESZ WKŁADAĆ TOSTA DO OPIEKACZA RÓB TO OSTROŻNIE LUB Z POMOCĄ DOROSŁEGO!**

- Trzymaj tosty w opiekaczu, aż zrobią się złote, a następnie powoli wyjmij z opiekacza i przekrój na pół.

Tosty możemy podać np. z ketchupem lub ulubionym sosem.

SMACZNEGO 😊

# CIASTKA MAŚLANE



**OLEK**

## SKŁADNIKI:

- 250g mąki
- 100g cukru
- 100g masła
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cukier do otoczenia ciastek

## WYKONANIE:

- Rozgrzać piekarnik na 180°C. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia, odstawić.
- Do miski wsypać 250g mąki i 100g cukru. Wrzucić 100g miękkiego masła pokrojonego na kawałki. Dodać 1 jajko i jedną łyżeczkę proszku do pieczenia. Wszystko trzeba dobrze zagnieść.
- Na talerzyk wsypać trochę cukru. Z wyrobionego ciasta formułować małe kulki, a następnie delikatnie przygnieść rękami, żeby wyszedł mały "placuszek". Wierzch ciastka zanurzyć w cukrze (wcześniej przygotowanym).
- Ciastka ułożyć wierzchem do góry na przygotowaną blachę. Ciastka z góry przycisnąć delikatnie widelcem (czynność powtórzyć z pozostałymi ciastkami). Zamiast zanurzać ciastka w cukrze można na ciasteczka położyć marmoladę. Piec przez 20 minut (180°C) lub do czasu, aż nabiorą złocistego koloru. To już jest koniec przepisu. Teraz możesz jeść - pod warunkiem, że już przestygły. Życzę smacznych ciastek.

SMACZNEGO 😊

## JAJECZNE TACO



WERONIKA

## SKŁADNIKI:

- 2-3 jajka
- przyprawy według uznania
- 2 kromki chleba (obojętnie jakiego)
- olej do smażenia

## WYKONANIE:

- Wbij jajka do miseczki, ubij widelcem lub ubijaczką. Dodaj przyprawy. Jeszcze raz wymieszaj.
- W tym czasie podgrzej średniej wielkości patelnię, gdy się rozgrzeje nalej na nią olej.
- Poczekaj aż olej będzie ciepły, gdy to nastąpi wlej wcześniej wymieszane i przyprawione jajka.
- Nałóż na jajka 2 kromki chleba. Poczekaj aż jajka się zetną. Gdy to się stanie, nasze taco składamy na pół.
- Smażymy jeszcze przez 15 sekund na każdej stronie.
- Przekładamy na talerz i jemy. Dodatkowe składniki według waszego uznania. Gotowe!

## ŻAR TROPIKÓW



**TYTUS**

## SKŁADNIKI:

- 2 jabłka
- 1 banan
- 1 mango
- 2 kiwi
- 2 plasterki ananasa z puszki
- 2 mandarynki
- 13 malin
- 5 truskawek

## WYKONANIE:

- Na jedną kromkę chleba nakładamy delikatnie masło, później posypujemy przyprawami i kroimy w plasterki pieczarkę, szynkę, ser i ogórka.
  - Pokroić wszystko w kwadraciki i wrzucić do miski. Następnie wlać do tego serek waniliowy i wszystko porządnie wymieszać. Wstawić do lodówki na 15 min. i wyjąć. Potem trzeba ozdobić malinami i innymi owocami i posypać cukrem pudrem.
- I gotowe ! SMACZNEGO 😊



**JAJKA FASZEROWANE  
W SKORUPKACH**



**p. ANIA**

## SKŁADNIKI:

- 8 jajek
- pęczek cienkiego szczypiorku
- pęczek świeżego koperku
- sól, pieprz
- majonez
- masło do smażenia

## WYKONANIE:

- jajka gotujemy na twardo (aby zapobiec pękaniu skorupki trzeba je wcześniej wyjąć z lodówki, by miały temperaturę pokojową, a do wody dodać ocet lub sól)
- ostudzone jajka (w skorupce) kroimy wzdłuż na pół –  
TUTAJ KONIECZNA POMOC DOROSŁEGO
- bardzo ostrożnie, żeby nie uszkodzić skorupki, wydrążamy łyżeczką zawartość i rozdrabniamy tłuczkiem do ziemniaków
- do masy jajecznej dodajemy drobno pokrojony szczypiorek i koperek oraz sól i pieprz do smaku
- na koniec dodajemy trochę majonezu, aby połączyć wszystkie składniki
- skorupki napełniamy masą i posypujemy górę bułką tartą
- na patelni rozgrzewamy masło i kładziemy jajka farszem do dołu, smażymy je do zrumienienia bułki
- jajka podajemy na ciepło

**SMACZNEGO!**



**Zachęcamy  
do sprawdzenia naszych przepisów 😊**