

MISTRZOWIE GOTOWANIA

Drodzy Rodzice,

W tym wyjątkowym czasie, gdy nie możemy się spotkać, chcielibyśmy wesprzeć Was naszą wiedzą i doświadczeniem związanym z dobrym jedzeniem!

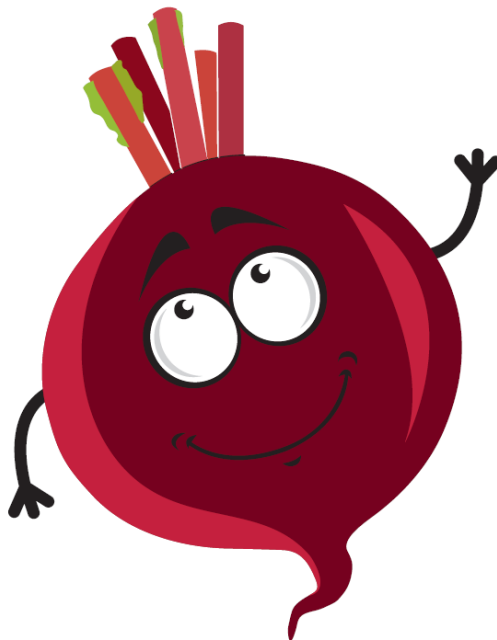
Niezależnie czy obecna sytuacja jest dla Was bardzo dokuczliwa czy delektujecie się wspólnym czasem, podsyłamy inspiracje, które pomogą w przygotowaniu codziennego jedzenia oraz mogą być okazją do zaangażowania dzieci w gotowanie.

Jak pewnie wiecie, w lutym naszym bohaterem był – burak. Cudowne warzywo korzeniowe, które bardzo dobrze się przechowuje. Choć wyrosło jesienią, dziś możemy się nim zająć i to w bardzo różnych potrawach. Burak to nie tylko barszcz czy ćwikła, choć je też kochamy! Na ostatnim warsztacie dzieci SAMODZIELNIE przygotowały i JADŁY sałatkę caprese z buraka, na którą przepis przypominamy poniżej. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy także kilka przepisów z wykorzystaniem buraka w pysznych, szybkich potrawach, w których mogą pomagać dzieci.

Przesyłam też kilka zdań do dzieci. Prosimy, przeczytajcie im nasz list 😊

Kochane dzieci!

Niestety nie mogłyśmy przyjechać do przedszkola, żeby z Wami gotować. Mamy nadzieję, że super bawicie się w domu. Bawcie się ile macie sił! Pamiętajcie też, jesteście Mistrzami Gotowania, dlatego przesyłamy Wam nowe przepisy. Możecie je wykorzystać. Weźcie do pomocy rodziców albo starsze rodzeństwo i ugotujcie coś pysznego!



SAŁATKA CAPRESE Z BURAKA

Składniki:

- buraki pieczone lub gotowane
- ser mozzarella
- listki roszponki i/lub rukoli
- pesto pietruszkowe (liście i łodyżki pietruszki + oliwa)
- prażone pestki słonecznika i/lub dyni

Wykonanie:

1. Buraki i ser pokrój na cienkie plastry. Układaj naprzemiennie na talerzu.
2. Listki roszponki i rukoli porwij na małe kawałki i rozrzuć na burakach.
3. Łyżeczką porozkładaj pesto. Dodatkowo możesz polać całość oliwą.
4. Posyp pestkami słonecznika i dyni.

KOTLETY Z BURAKA

Składniki:

- 2-3 upieczone buraki
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1/4 szklanki mąki
- 1/4 szklanki oleju
- 3 łyżki sezamu
- 3 łyżki ziaren słonecznika
- 2 łyżki sosu sojowego ciemnego
- pół pęczka natki pietruszki
- pieprz, słodka papryka

Wykonanie:

1. Kaszę jaglaną dokładnie wypłucz, zalej dwiema szklankami wody i gotuj ok 15 min, aż wchłonie całą wodę.
2. Cebulę, czosnek i natkę drobno posiekaj.
3. Buraka zetrzyj na tarce o grubych oczkach
4. Wszystkie składniki wymieszaj w misce rękami, najlepiej w rękawiczkach ;)
5. Formuj małe kotlety. Kotlety mogą być dowolnych kształtów, zwróć uwagę by były podobnej grubości.
6. Kotlety układaj na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia
7. Piecz w piekarniku nagrzanym na 180 stopni (górze dół) ok 30 min, a następnie delikatnie odwróć kotlety i dopiecz jeszcze 10 minut z włączonym termoobiegiem.

Gotowe kotlety można zjeść w formie burgerów w bułce albo z ziemniakami i surówką, jak klasyczny obiad. Kotlety mają w sobie kaszę, więc można je też zjeść zupełnie same z dodatkiem świeżych warzyw 😊

CZERWONE SMOOTHIE Z BURAKA

Składniki:

- 1 upieczony burak
- 2 marchewki ugotowane lub surowe
- 1 jabłko
- sok z 1 pomarańczy
- woda
- szczypta cynamonu

Wykonanie:

1. Wszystkie owoce dokładnie umyj.
2. Z jabłek wykrój gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Nie obieraj.
3. Banana i marchew obierz ze skóry.
4. Wszystkie składniki wrzucić do blendera kielichowego. Zmiksuj na gładką masę.

Składniki smoothie można dowolnie modyfikować. Warto zadbać o równowagę warzyw, które są mniej słodkie oraz słodkich owoców.

CIASTO CZEKOLADOWE Z BURAKA

Składniki:

- 50 g kakao
- 175 g mąki pszennej typ 550
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 150 g cukru
- 250 g pieczonych buraków
- 3 jajka
- 200 g oleju rzepakowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady

Polewa:

- 1 łyżka kakao
- 50 g masła lub mleczka kokosowego z puszki
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki wody

Wykonanie:

1. Buraki zmixuj blenderem na puree – najlepiej w przezroczystym naczyniu, żeby zobaczyć piękny kolor 😊
2. Do buraków dodaj jajka oraz olej i zmixuj na gładką masę.
3. Do miski przesiej przez sitko mąkę, kakao, proszek do pieczenia i dodaj cukier.
4. Czekoladę drobno posiekaj.
5. Mokre składniki wlej do suchych i wymieszaj dużą łyżką na gładką masę.
6. Do masy wsyp czekoladę i wymieszaj.
7. Wlej ciasto do formy o wymiarze ok 24x24 cm wyłożonej papierem do pieczenia lub do foremek na muffiny
8. Nagrzej piekarnik do 160 stopni C (góra, dół) i piecz ok 40 minut, do suchego patyczka. Jeśli zrobiłeś muffiny skróć czas pieczenia.
9. Składniki polewy wymieszaj w garnku. Mieszając trzepaczką zagotuj ją i gotuj ok 2 minuty.
10. Gotowe ciasto polej polewą