

PRZEPISY KULINARNE

(potrawy, które dzieci mogą wykonać same lub z niewielką pomocą osoby dorosłej)

Mysia sałatka

Potrzebujemy:

- jajka gotowane na twardo
- świeży ogórek
- pęczek rzodkiewki
- małe pomidorki
- szczypiorek
- oliwa z oliwek

Wykonanie:

Jajka należy ugotować na twardo. Następnie dziecko starannie myje wszystkie warzywa. Plastikowym nożykiem jajka kroi na pół, po bokach nacinamy miejsce na uszy, które wykonujemy z przeciętego na pół plasterka rzodkiewki. Łodyżki szczypiorku wykorzystujemy jako wąsy i ogon myszki. Natomiast oczy i nos malujemy ketchupem.

Pozostałe warzywa należy pokroić według uznania dziecka. Wszystkie warzywa mieszamy i polewamy sosem z oliwy z oliwek i ulubionych przypraw.



Zaczerpnięte:

<https://www.przepisy.pl/przepis/mysia-salatka>

Brzoskwiowe Tosty Francuskie

Potrzebujemy:

- puszka brzoskwiń
- kromki chałki o grubości 3 cm
- 2 jajka
- 2/3 szklanki mleka
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 2 łyżki masła (klarowanego)

Wykonanie:

Dziecko plastikowym nożykiem kroi brzoskwinie na plastry. Osoba dorosła ostrym nożem wycina kieszonki. Dziecko w te kieszonki delikatnie wkłada brzoskwinie.

W misce roztrzepujemy jajko z mlekiem, cynamonem i cukrem waniliowym. Dziecko moczy chałkę w misce z oby dwóch stron (nie trzymamy zbyt długo w mleku, aby chałka za bardzo nie rozmiękła).

Rodzic rozgrzewa na patelni masło i smaży kromki z oby dwóch stron na złoto- brązowy kolor.



Zaczerpnięte:

http://palcelizac.gazeta.pl/palcelizac/1,110783,8857991,Leniwe_sniadania.html

Jabłka z niespodzianką

Potrzebujemy:

- jabłka
- masło
- brązowy cukier
- rodzynki, orzeszki itp.

Wykonanie:

Na początku wydrąż jabłka, a twoje dziecko do każdego owocu wsypie trochę cukru. Następnie maluch wypełnia owoce bakaliami.

Dziecko smaruje blachę masłem (na pewno będzie zachwycone pobrudzeniem rączek!)).

Do kubeczka pociecha nalewa niewielką ilość wody, aby pokryć dno blach. Układa jabłka na blaszce. Tak przygotowane naczynie wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 40 minut.



zaczepnięte:

<https://polki.pl/rodzina/dziecko,wspolne-gotowanie-z-dzieckiem-5-ciekawych-przepisow>

Babeczki z szynką i serem

Potrzebujemy:

- 300 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta cukru
- gałka muskatołowa
- roztrzepane jajko
- szklanka mleka
- 75 g rozpuszczonego masła
- 100g szynki
- 100g żółtego sera

Wykonanie:

Dziecko plastikowym nożykiem kroi szynkę i ser w kostkę. W jednej misce miesza wszystkie suche składniki. Natomiast w drugiej mleko, masło i jako. Następnie łączy ze sobą mąkę z mokrymi składnikami dodaje szynkę i ser. Foremki do muffinów smaruje olejem, napelnia mokra masą do wysokości $\frac{3}{4}$. Piec około 25 minut.



zaczepnięte:

<http://przepisy.edziecko.pl/>

Przygotowała: Anna Tomczak