

Grupa 1

Waszym zadaniem jest przygotowanie śniadania:

LETNI TWAROŻEK Z WARZYWAMI I PIECZYWEM PEŁNOZIATNISTYM

Potrzebny sprzęt:

- Deska do krojenia
- Nóż
- Łyżka drewniana do wymieszania składników
- Talerzyki do nałożenia sobie pieczywa z gotową pastą
- Nożyki do smarowania.

Produkty spożywcze

- Twarożek
- Jogurt
- Warzywa: rzodkiewka, ogórek, papryka
- Przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz, słodka papryka
- Pieczywo

Przepis

1. Przełóż ser twarogowy do miski, rozdrobnij łyżką.
2. Dodaj jogurt i wymieszaj ponownie. Następnie dodaj przyprawy i wymieszaj.
3. Warzywa są już umyte, dlatego pokrój w drobną kostkę.
4. Dodaj do twarożku i wymieszaj.
5. Dopraw raz jeszcze jeśli istnieje taka potrzeba.
6. Pastę nakładaj na pieczywo.

Grupa 2

Waszym zadaniem jest przygotowanie II śniadania:

KOKTAJL OWOCOWY NA BAZIE KEFIRU Z OWOCAMI I ORZECHAMI

Tę potrawę należy przygotować w kilku turach gdyż pojemność blendera to jedyne 1,5 litra.

Dlatego wszystkie składniki przed rozdrobnieniem podziel na 3 części. Po przygotowaniu jednej partii koktajlu rozlej je do kubeczków.

Potrzebny sprzęt:

- Blender kielichowy
- Deska do pokrojenia składników.
- Nóż
- Miska/ durszlak na pokrojone składniki.
- Kubki do nalewania gotowego koktajlu.

Produkty spożywcze:

- Kefir
- Orzechy
- Banany
- Borówki
- Płatki owsiane
- Cynamon

Przepis:

1. Banany obrać i pokroić na mniejsze części.
2. Owoce i orzechy podziel „na oko” na 3 części. Blender ma ograniczoną pojemność, dlatego koktajl należy przygotować w kilku porcjach i od razu przelewać do kubeczków.
3. Do naczynia wlej kefir, dodaj płatki i cynamon a następnie zblenduj na gładką masę.
4. Dodaj owoce i ponownie rozdrobnij składniki.
5. Przelej do kubeczków.
6. Ponów czynność do wyczerpania składników.

Grupa 3

Waszym zadaniem jest przygotowanie obiadu:

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I MARCHEWKI Z PESTKAMI DYNI.

Potrzebny sprzęt:

- Blender ręczny
- Kuchenka
- Duży garnek
- Nóż
- Deska do krojenia
- Obieraczka do warzyw
- Drewniana łyżka do mieszania
- Miseczki do nakładania zupy
- Chochła do nakładania zupy
- Łyżki
- Nóżce do ziół
- 2 papierowe talerzyki lub miseczki do pestek dyni oraz pokrojonej natki pietruszki.

Produkty spożywcze:

- Olej rzepakowy
- Cebula
- Czosnek
- Marchew
- Soczewica sucha czerwona
- Ziemniaki
- Passata
- Jogurt naturalny
- Pestki dyni
- Natka pietruszki do posypania
- Woda w osobnym garnku.
- Przyprawy: imbir, sól ziołowa, papryka słodka, pieprz, papryka wędzona, cynamon

Przepis:

1. Pokrój cebulę w piórka a czosnek w plasterki.
2. Marchew obierz i pokrój w 2 cm plasterki.
3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.
4. Postaw zimny garnek na zimnej kuchence. Włącz na delikatne podgrzewanie. Wlej 3 łyżki oleju i zacznij wolno podgrzewać.
5. Dodaj pokrojony czosnek i cebulę. Mieszaj aby składniki się nie przypaliły.
6. Dodaj marchew i ziemniaki i ciągle mieszając podduś 2 minuty.
7. Wlej wodę ok 2 l wody i zagotuj. Gotuj ok 10 minut.
8. Dodaj soczewicę i gotuj 10 minut od czasu do czasu mieszając.
9. Po tym czasie dodaj passatę oraz przyprawy. Wymieszaj. Gotuj kolejne 5 minut.
10. W tym czasie umyj i potnij natkę pietruszki. Przełóż do miseczki.
11. Zestaw gorącą zupę z kuchenki na deskę i ostrożnie zblenduj na krem.
12. Przełóż do miseczki porcję zupy, dodaj łyżkę jogurtu, posyp pestkami dyni oraz natką pietruszki.

Grupa 4

Przygotowujecie na kolację:

PYSZNAŁ LEKKĄ SAŁATKĘ Z PĘCZAKIEM, CIECIERZYCĄ I SEREM.

Potrzebny sprzęt:

- Kuchenka – współdzielona ze stanowiskiem nr 4 (są dwa palniki)
- Średni garnek
- Nóż
- Deska do krojenia
- Durszlak – wzięty od stanowiska 1 lub 2
- Obieraczka do warzyw
- 2 drewniane łyżki do mieszania
- Duża miska
- Widelce
- Kubek emaliowany do wymieszania sosu
- Łyżka do mieszania sosu.

Produkty spożywcze:

- SOS:
 - Olej rzepakowy
 - Ocet balsamiczny
 - Cytryna
 - Przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz, sól ziołowa, tymianek
- Składniki na sałatkę
 - Sałata
 - Pomidory
 - Papryka
 - Ser mozzarella/feta lub inny
 - Cieciora
 - Kasza pęczak
 - Pestki słonecznika

Przepis:

1. Postaw zimny garnek z wodą na nierozgrzanej kuchence i zagotuj.
2. Wsyp kaszę i gotuj ok 10 min.
3. W tym porwij sałatę (jest już umyta) i wrzuć do salaterki.
4. Pokrój warzywa w kostkę. Dodaj do sałaty.
5. Ser wymyj z opakowania i pokrój w kostkę. Dodaj do warzyw.
6. W kubku przygotuj sos: wymieszaj 4 łyżki oleju z dwiema łyżkami octu, sokiem z cytryny oraz przyprawami.
7. Ugotowaną kaszę przestudzić w durszlaku pod zimną wodą. Dodać do sałatki.
8. Odsącz ciecierzycę z zalewy i porządnie opłucz pod wodą. Dodaj do reszty składników.
9. Wszystko dokładnie wymieszaj.
10. Polej przygotowanym sosem i wymieszaj ponownie.