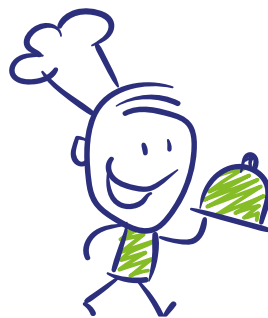


Najlepsi w kuchni!



Kasi Bosackiej
przepisy
dla małych kucharzy



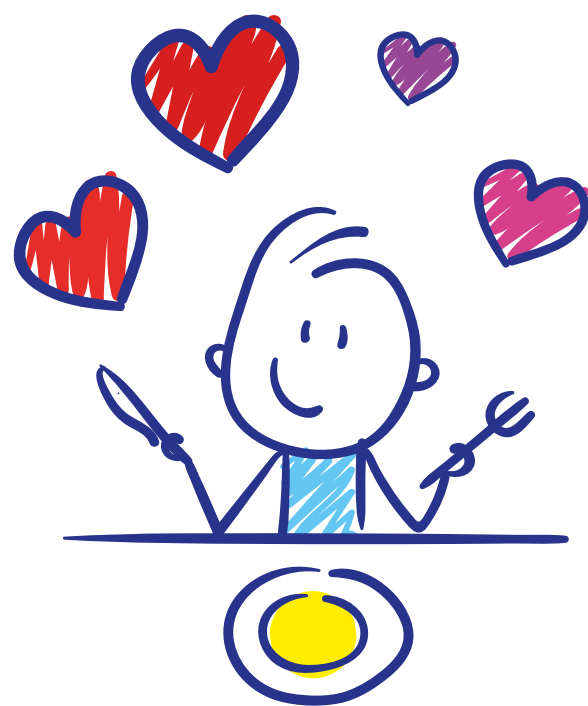


Halo, tu Ciocia Kasia!

Wiem, że kojarzycie mnie z TV z powodu kolczyków, wygłupiania się, no i z programu „Wiem co jem”, a teraz też z „Co nas truje”. Jestem pewna, że Wasi rodzice opowiadają Wam o tym, co zdrowe, niezdrowe, smaczne i przepyszne.

Kochane Dzieciaki,
1 czerwca to jest Wasze Święto, jedzcie to, co lubicie i kochacie - placki, grzanki, koktajle.

Gotujcie, bawcie się kuchnią i nie dajcie sobie wmówić, że produkty mleczne są złe. Kefir, jogurt, twaróg, maślanka, serek rządzą! Dzięki nim będziecie wielcy i zdrowi!



Śniadanie



Wstawaj, Kasiu,

mama woła,
Bo do szkoły pójdziesz goła,
A co gorsza – bez śniadania.
Wstawaj, proszę, bez gadania!

Kasia wstawać ani myśli,
Może jeszcze coś się przyśni?

Może lody waniliowe?
Albo żelki owocowe?

We śnie Kasia je śniadanie,
Baton jest na pierwsze danie,
Z orzechami, kakaowy,
Potem napój bąbelkowy...
Już ma sięgać po lizaka...

Kasiuuu, pójdziesz na głodniaka!

Ruszaj z łóżka, czas ucieka,
Szkoła na nas nie poczeka!

Kasia szafę więc szturmuje,
Aż stos ciuchów wylatuje.
Gacie hyc na lewą stronę,
Skarpetasy pomyłone,
Prawy but na lewą stopę,
Włosy zaliczyły wtopę.

Dziura w spodniach na kolanie,
Trudno, pora na śniadanie.

Co by zjeść tak na chybcika?
Jajecznicę, pasztet z dzika?

Może wypić dziś kakao?
Ile minut mi zostało?

Nie ma czasu na mozoly,
Czekoladki to jest pomysł!

W buzię sypie i wypada,
A do szkoły wchodzi blada.



W brzuchu coś jej mocno jęczy,
uporczywa senność dręczy.
Biedna, na nogach się słania,
tak się kończy brak śniadania.
Spójrz na Jasia, Krysie, Rysia,
Ci śniadanie zjedli dzisiaj,
Ręce w górze wciąż trzymają,
Do tablicy aż się pchają!
Mają siłę, moc i parę,
bo kanapek zjedli parę,
Bo wypili ciepłe mleko,
Im nauka pójdzie lekko.
Nie przerazi ich klasówka,
Bo paliwo ma ich główka,
Będą mieli dobre stopnie,
Kasiu, trzeba jeść roztropnie.
Ze śniadania dzisiaj pała!
Cały dzień będziesz ospała.

Zapamiętaj to zadanie:

Najważniejsze jest śniadanie!



PLACEK-GRZYBEK BABCI IRENKI

Kiedy byłam mała, moja babcia Irena nauczyła mnie robić prosty placek śniadaniowy z kubeczka. Dziś nawet sześćioletni Franek potrafi bez trudu go przyrządzić.



SKŁADNIKI

- 1 jajo
- 3 łyżki mąki
- 3 łyżki mleka
- szczypta proszku do pieczenia
- łyżka oleju rzepakowego
- owoce
- jogurt naturalny
- łyżka cukru brązowego

KIEDY TRUDNY DZIEŃ CIĘ CZEKA,
WYPIJ SOBIE SZKLANKĘ MLEKA



Do kubeczka wbij jajko, wsyp trzy łyżki mąki, ćwierć łyżeczki proszku do pieczenia i lekko wymieszaj. Dodaj trzy łyżki mleka i roztrzep bardzo energicznie aż składniki się połączą i utworzą gładką masę.

Na patelni rozgrzej olej rzepakowy, a gdy będzie gorący - wlej zawartość kubeczka i smaż na złoto. Jeśli nie jesteś wprawnym kucharzem, poproś kogoś dorosłego o przewrócenie placka na patelni, bo łatwo możesz się oparzyć gorącym olejem.

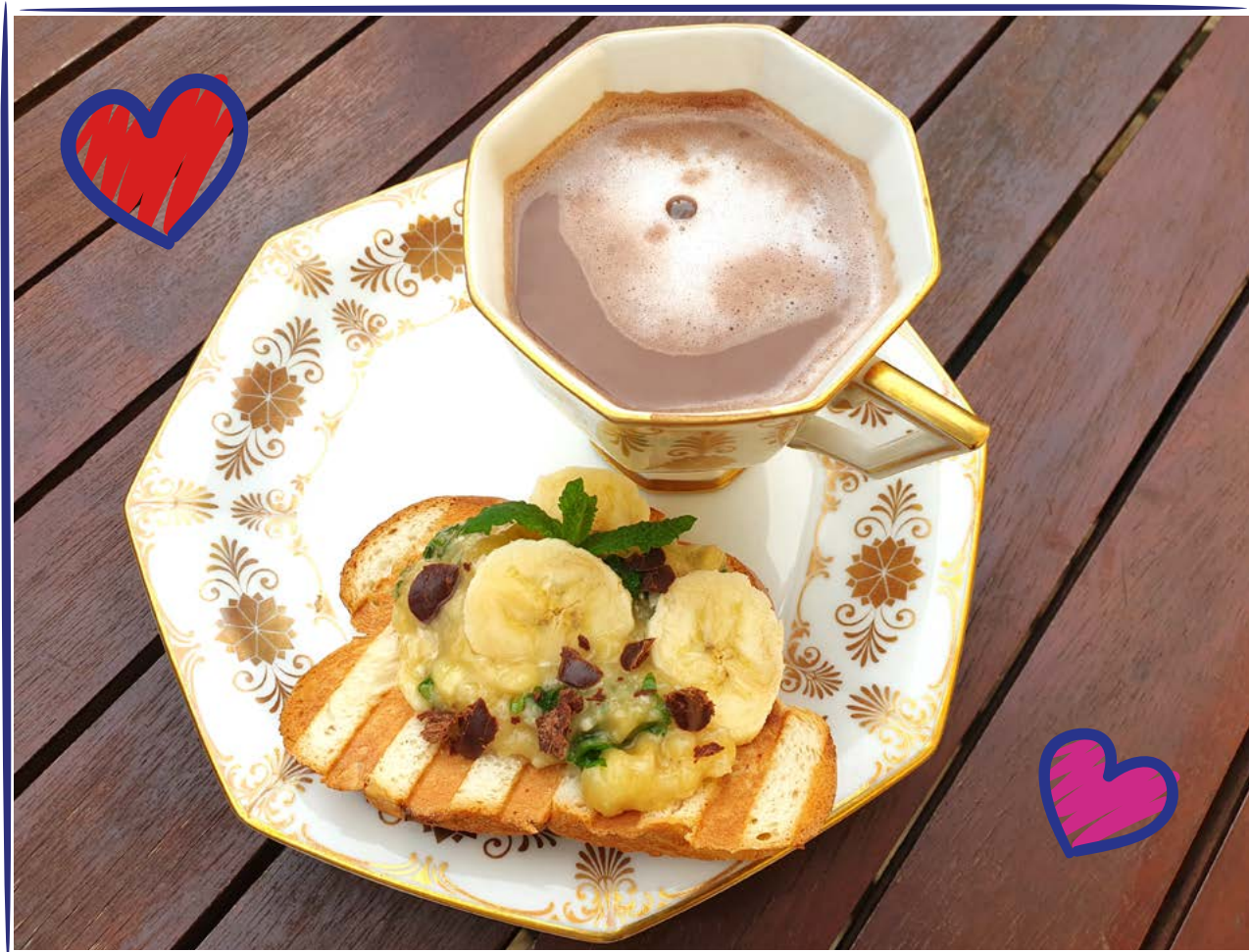
Gdy druga strona placka ładnie się przypiecze, przełóż go na duży talerz, posmaruj jogurtem, posyp łyżką cukru i udekoruj owocami.

Pycha!



BANAN Z CZEKOLADĄ I KAKAO NA MLEKU

Słodki banan wymieszany z miętą oraz ciemną czekoladą podany na chrupiącej chałce. Jeśli ciemna czekolada jest dla Ciebie zbyt gorzka, możesz zamienić ją na odrobinę mlecznej (ale naprawdę odrobinę, tylko dla smaku!).



SKŁADNIKI

- kawałek chałki
- 2 banany
- garść listków mięty
- masło do smarowania
- łyżeczka soku z cytryny

kakao (proporcje na 1 osobę):

- szklanka mleka
- 1 czubata łyżeczka kakao
- 1 łyżeczka cukru waniliowego z prawdziwą wanilią

PRZEPIS PROSTY
JAKICH MAŁO -
MLEKO ŁACIATE + KAKAO



Chałkę pokrój w kromki i podpiecz w tosterze.

Banany obierz, rozgnieć widelcem i dodaj pokrojone listki mięty oraz sok z cytryny. Wymieszaj.

Chałkę posmaruj cieniutko masłem, nałóż pastę miętowo-bananową, udekoruj pokruszoną czekoladą.

Do rondelka wlej porcję mleka, wsyp kakao, cukier waniliowy. Podgrzewaj na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Przy podgrzewaniu możesz poprosić dorosłego o pomoc.

KASZA MATKA NASZA!

Daje siłę, wypędza wirusy i bakterie, a jeśli ją dobrze przyrządzić jest smaczna i syci na długo.



SKŁADNIKI

- pół szklanki kaszy jaglanej
- dwie szklanki mleka
- 1 łyżka cukru waniliowego z prawdziwą wanilią
- suszona żurawina lub rodzynki lub morele (latem mogą być też owoce sezonowe)
- łyżeczka pokruszonej czekolady ciemnej

ŚWIEŻE ŁACIATE DO KUBKA WLEJ,
A POTEM ŚMIAŁO DO SZKOŁY GRZEJ



Kaszę wsyp na sitko i wypłucz bardzo dokładnie pod zimną lub ciepłą wodą, by pozbyć kaszę goryczy.

Przełóż ją z sitka do garnuszka i zalej mlekiem.

Gotuj 15-17 minut na małym ogniu, mieszając, by kasza się nie przypaliła.

Zdejmij z gazu, dosyp cukier waniliowy, wymieszaj.

Przelej do głębokiego talerza, dekoruj owocami i czekoladą.

JEŻYNOWE SMOOTHIE

Czy może być coś smaczniejszego niż jogurt, serek śmietankowy i letnie owoce - jeżyny, maliny, truskawki albo jagody?



SKŁADNIKI

- 3/4 szklanki jogurtu typu greckiego
- trzy łyżki serka śmietankowego do smarowania pieczywa
- łyżka miodu
- garść jeżyn
- garść malin
- kilka migdałów

JOGURT GRECKI TO JEST GOŚĆ,
KTÓRY DBA O KAŻDĄ KOŚĆ



Jogurt przelej do dużego kubka, dodaj serek, miód, wrzuć kilka malin i kilka jeżyn.

Zmiksuj wszystko na gładką masę za pomocą blendera.

Przełóż do miseczki lub kubka, dekoruj owocami i pokruszonymi migdałami.

Drugie śniadanie



Krzysiek to jest fafarafa,
Klatę ma jak gdańska szafa.
Biega szybciej niżli puma,
Pływa sprawniej niż syn suma,
Skacze dalej niż kangury,
Siłą swą przenosi góry.
Każdy, kto żyw, się zachwyca:
Krzysio – nasza błyskawica!



Ale co to, nasz czempionie
W biegach, skokach i triathlonie?
Zamiast jeść drugie śniadanie,
Pijesz napój – gazowaniec?
W dodatku energetyczny?
Zaraz złapie cię kurcz śliczny!
Krzysio jednak ani słucha,
Jedna pucha, druga pucha,
Łyk! I już na bieżnię wbiega
Na dopingu nasz kolega.
Start! I pędzą całą zgrają.
Ręce, nogi im śmigają.



Leci Tomek, Piotrek, Rysio,
A gdzie nasz faworyt Krzysio?
Ślimak przy nim to torpeda.
Z żółwiem Krzyś by rady nie dał.
Całkiem opadł z sił, spasował,
W środku aż się zagotował.
W pustym brzuchu chemia cała
Resztkę skrzydeł mu zabrała.
Zapamiętaj to przesłanie:



**Zawsze jedz
drugie śniadanie!
Nigdy nie pij świństwa tego
Pseudoenergetycznego!**

KOKTAJL NA MAŚLANCE Z LIMONKĄ I MANGO

Zapomniałeś nastawić budzik? Zaspąłeś do szkoły i brak czasu na śniadanie? Nic to! Zrób szybki koktajl na bazie maślankowej z mango i sokiem z limonki, przelej do bidonu i wypij w drodze do szkoły! Możesz też przygotować koktajl na drugie śniadanie.



SKŁADNIKI

- pół limonki
- 1 mango
- 2 szklanki maślanki
- szczypta cukru
- listki mięty do dekoracji

CHCESZ ODPORNOŚĆ
MIEĆ WZOROWĄ -
PIJ MRĄGOWSKĄ PYSZNĄ,
ZDROWĄ



Dokładnie umyj owoce. Mango obierz ze skórki, oddziel od pestki, ostrożnie, po kawałku, by nie zaciąć się nożem! Maślankę wlej do blendera, dodaj mango.

Limonkę poturlaj po stole, mocno naciskając dłoń, by łatwiej z niej było wycisnąć sok. Przekrój na pół, wyciśnij sok z jednej połówki i dolej do maślanki, możesz też dorzucić tam kilka listków mięty (jeśli jej nie lubisz, nie musisz tego robić).

Spróbuj, czy koktajl ci smakuje, jeśli jest mało słodki - dosyp odrobinę cukru, jeśli jest zbyt mało kwaśny, dodaj więcej soku z limonki. Zmiksuj wszystko na gładką masę.

Mniam!

OWOCOJOGURT Z MUSLI

To jest danie superproste, efektowne i każdy będzie w stanie je zrobić, a jeśli mama lub tata lubią śniadania na słodko, można im je śmiało przynieść do łóżka jako prezent na urodziny czy imieniny.



SKŁADNIKI

- pół litra jogurtu naturalnego
- Kolorowe świeże owoce (zimą można wykorzystać owoce suszone)
- garść orzechów
- garść płatków musli
- łyżka miodu



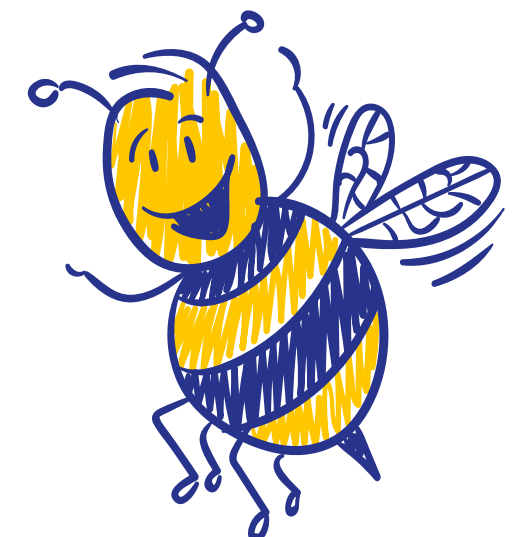
Jogurt delikatnie wymieszaj z miodem, przelóż do miseczki, udekoruj owocami, orzechami i musli.

Jeśli jesteś łasuchem, możesz całe to towarzystwo połączyć jeszcze jedną łyżeczką jogurtu lub serka z laską wanilii.

A MI TO MILKO... :)



A TEGO, KTO BARDZO SIĘ SPIESZY, SEREK Z KRÓWKĄ UCIESZY



GRZANKI WINOGRONOWO-SEROWE

Kiedy w domu nie ma świeżego pieczywa, a w lodówce duże braki, nasze dzieci wpadają w twórczy szal. Wyciągają, co się da, na kuchenny blat i robią grzanki. Niektóre połączenia są zaskakujące, ale arcysmaczne!



SKŁADNIKI

- 2 butki niezbyt świeże
- 1 łyżeczka masła
- kilka plasterków żółtego sera
- kilka owoców winogronowych
- garść orzechów włoskich

CHCESZ JEŚĆ SER TO DROGA WOLNA,
MOŻE WIEC KRÓLEWSKI Z KOLNA

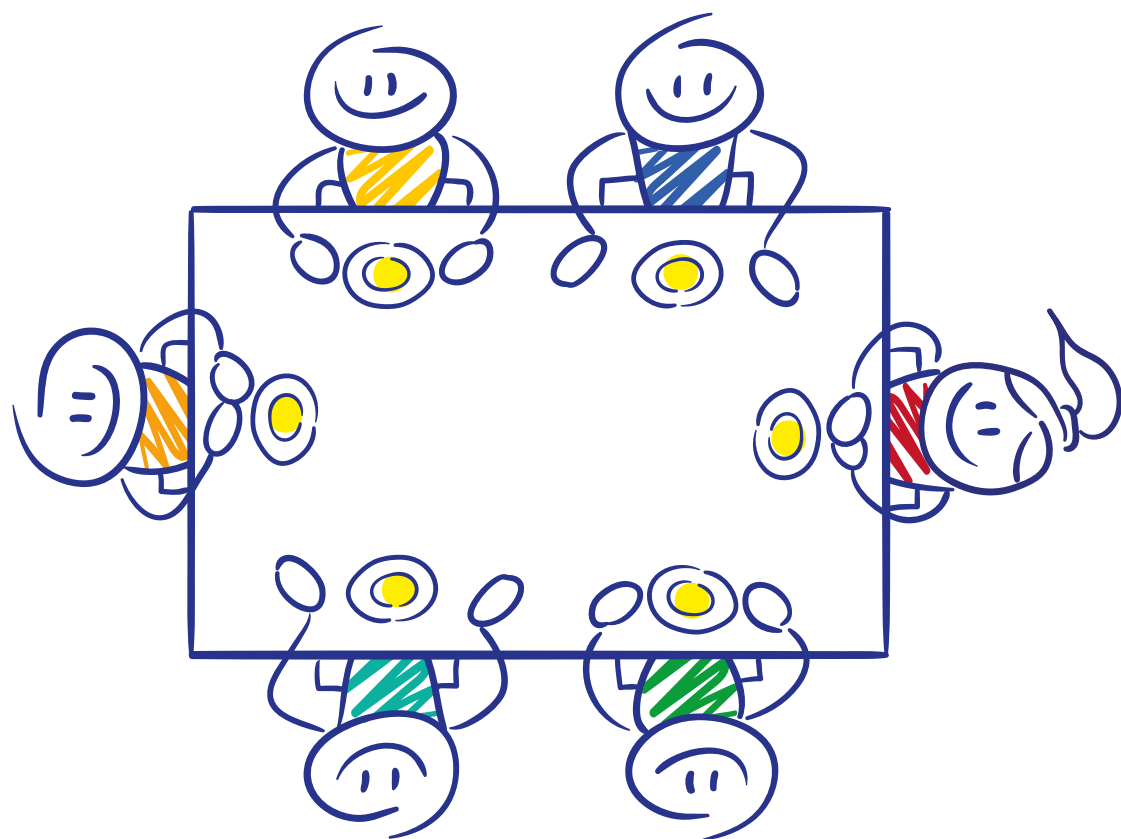


Butkę pokrój w kawałki, posmaruj cieniutko masłem. Na nich ułóż żółty ser, przekrojone na pół winogrona oraz połówki orzechów.

Poproś kogoś dorosłego o włączenie piekarnika. Zapiecz w temperaturze 160 stopni przez 15 minut.

Gotowe!

Obiad



Tadek, jak każdy niejadek,
Znowu rozbabrał obiadek.
W zupie zamieszał dwa razy,
Olał marchewkę i zrazy.
Kaszy nawet nie ruszył,
Tylko się naburmuszył.
Bo czy on jest jakąś kurą,
By kaszę dziobać ponurą?
Czy on jest krową w łatki,
By zielsko jeść w formie sałatki?
Albo bezpłciowe ziemniaki
I zdechłe, oślizgłe buraki?
Choćbym miał cierpieć katusze,
W życiu obiadu nie ruszę!
Precz zupy, ryby i bitki,
Niech żyją słodyczne i frytki!
Więc Tadek, jak każdy niejadek,
Powietrze zjadł na obiadek.
Popił je sokiem z niczego,
A obiad oddał kolegom.

I tak mijały tygodnie.
Tadkowi wiszą już spodnie.
Już chudy jest jak paluszek
I kruchy jak chleba okruszek.
Blady, mizerny i słaby,
Stroni od śmiechu, zabawy.
Uczy się coraz gorzej,
Bo nic zapamiętać nie może.
Nie rośnie wcale a wcale,
Wygląda jak Tadzio Malec,
Jak gruźlik, anemik, chudeusz,
A nie jak krzepki Tadeusz.
Ciągle chrycha, choruje,
Z wuefu zbiera wciąż dwóje.
Zniknie jak amen w pacierzu
Bez obiadu na talerzu.



**Pamiętajcie to twierdzenie:
Obiad ważny jest szalenie,
Daje moc, siłę i zdrowie,
Kto go nie je, szkodzi sobie.**



LENIWE JAGODY

Moje dzieci uwielbiają kluski leniwe, a ponieważ lubię przemycać w daniach zdrowe składniki, tym razem postawiłam na jagody. Wyszło i ślicznie i pysznie!



SKŁADNIKI

- 250 g tłustego twarogu
- szklanka mąki pszennej
- 1 jajko
- 4 łyżki masła
- szklanka świeżych jagód (może też być konfitura jagodowa lub jagody mrożone)
- 2 łyżki cukru
- 3 łyżki bułki tartej
- sól do osolenia wody

A JESZCZE BARDZIEJ SOBIE DOGODZISZ,
GDY ZE ŚMIETANY KLEKSA ZROBISZ



Twaróg rozgnieć widelcem na stolnicy, posyp go mąką.

Jagody zmiksuj na gładką masę (konfitury lub jagody mrożone podobnie).

Dodaj pulpę jagodową do twarogu i mąki, wbij jajko i zagnieć ciasto. Pokrój je w kawałki, z każdego kawałka ulep wałeczek i pokrój na dość duże kęsy.

Poproś dorosłego, by pomógł ci wstawić posoloną wodę na kluski. Leniwe wrzucaj do wrzątku i gotuj kilka minut aż wypłyną. Na patelni rozgrzej masło, dodaj bułkę tartą i podsmaż aż będzie złota. Leniwe podawaj z jagodami, słodką bułką tartą i listkami mięty. Możesz też zamienić bułkę na solidny kleks śmietany.

CAPPUCCINO ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW

To ulubiona zupa moich dzieci. Kwaśne pomidory i słodka ubita śmietanka stanowią duet niepowtarzalny!



SKŁADNIKI

- 4 pomidory
- sól
- 1 łyżeczka cukru
- szklanka śmietanki 30%
- bazylia lub natka pietruszki do dekoracji

NAJPYSZNIJSZA NIESPODZIANKA,
TO UBITA ŁACIATA ŚMIETANKA



Poproś kogoś dorosłego, by pomógł ci zalać pomidory wrzątkiem, a po dwóch minutach je wyjąć, przepłukać pod zimną wodą i obrać ze skóry.

Obrane pomidory pokrój w grubą kostkę, wrzuć do garnka, zalej niewielką ilością wody tak, by zakryła pomidory. Gotuj 15 minut, a potem poproś kogoś dorosłego, by pomógł ci zupę zmiksować. Gdy będzie już gładkim kremem, dopraw go solą i cukrem.

Śmietankę ubij mikserem.

Zupę podawaj w kubeczku, przykrytą czapeczką bitej śmietany i posypaną bazylią lub natką pietruszki.

MUSZELKI SEROWE

Makaron w naszym domu jemy na milion sposobów. Gdy mamy ciut więcej czasu, najczęściej w weekend, wychodzą nam takie oto kolorowe i przepyszne cuda.



SKŁADNIKI

- 250 gramów serka śmietankowego
- pęczek świeżego szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki śmietanki 30% lub 36 %
- łyżka masła
- 6 suszonych pomidorów
- gałka muszkatołowa
- przecier pomidorowy
- 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- sól
- szczypta cukru
- 20 muszelek makaronowych

Wstaw osoloną wodę na makaron, a gdy zacznie wrzeć, wrzuć do niej muszelki. Gotuj 3-4 minuty, a potem poproś kogoś dorosłego, by pomógł ci je wyjąć z wrzątku. Ser ugnieć widelcem, dodaj pokrojone w kosteczkę suszone pomidory.

Na patelni rozgrzej łyżkę masła, dodaj szpinak, zalej śmietanką i podgrzewaj, ciągle mieszając. Gdy szpinak zmięknie, wyłącz kuchenkę, dodaj sól, gałkę muszkatołową (ok. ćwierć łyżeczki) oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dokładnie wymieszaj.

Gdy szpinak lekko przestygnie przełóż go na deskę do krojenia i posiekaj drobniutko. Dodaj do sera i suszonych pomidorów.



Przecier pomidorowy wymieszaj z olejem z suszonych pomidorów, cukrem i solą.

Muszelki nadziewaj masą serową i układaj w naczyniu żaroodpornym. Polej przecierem pomidorowym i piecz przez pół godziny w temperaturze 170 stopni.

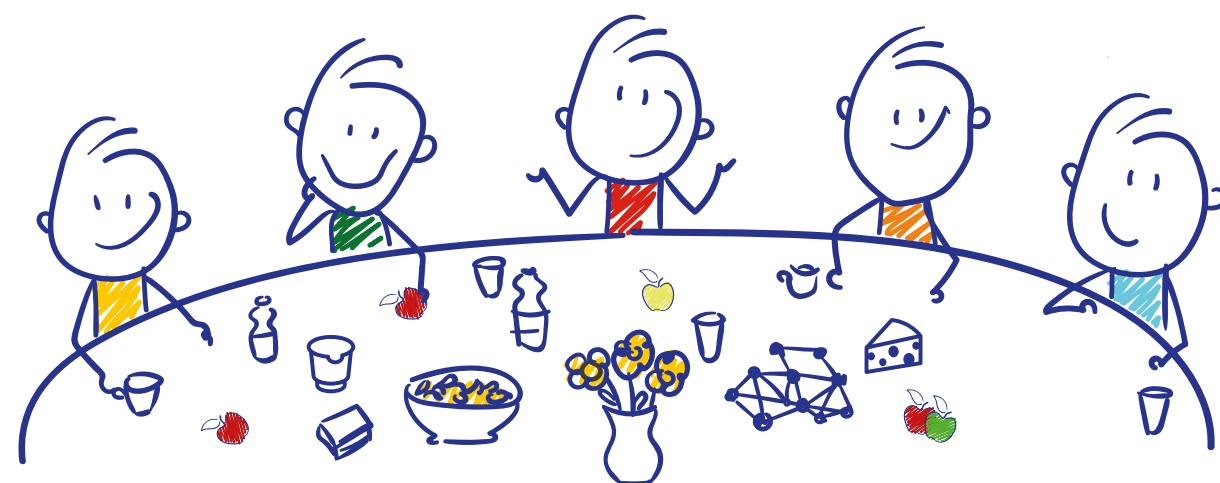
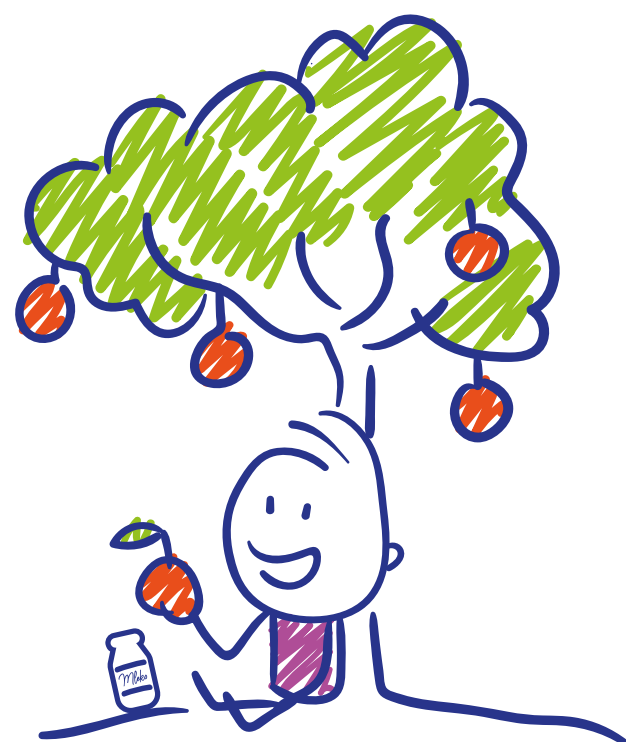
TEN SIĘ DOBRZE CZUJE,
KTO SERKIEM ŁACIATYM
BUŁECZKI SMARUJE



Podwieczorek

Pamiętajcie to zadanie:
Podwieczorek czy śniadanie –
Uczennice i uczniowie –
Zawsze musi iść na zdrowie!

Zamiast jeść cukierki hurtem,
Lepiej jabłko zjem z jogurtem!



GRUSZKA SERUSZKA Z MIGDAŁAMI

Klasyczne połączenie w kuchni – świeży, kremowy, lekko kwaśny serek, słodka gruszka i chrupiące migdały. Moje dzieci bardzo lubią te owoce, bo są słodkie, często też podajemy ten zestaw na zielonej sałacie.



SKŁADNIKI

- 100 gramów serka śmietankowego
- 1 duża gruszka
- garść migdałów
- łyżka miodu (ja dałam gryczany)
- łyżeczka soku z cytryny
- łyżeczka masła
- 3-4 kromki chleba razowego

NAJSMACZNIJSZE
JEST POD HASŁEM:
ŚWIEŻA BUŁKA
Z PYSZNYM MASŁEM



Patelnię postaw na małym gazie, wrzuć migdały i lekko je podpraż, uważając, żeby się nie spaliły. Zostaw do wystygnięcia.

Kromki chleba popiecz w tosterze albo na suchej patelni uważając, by się nie spaliły.

Gruszkę umyj, wysusz i pokrój wzdłuż owocu w plastry (możesz delikatnie je zgrillować, jeśli w domu jest patelnia grillowa albo

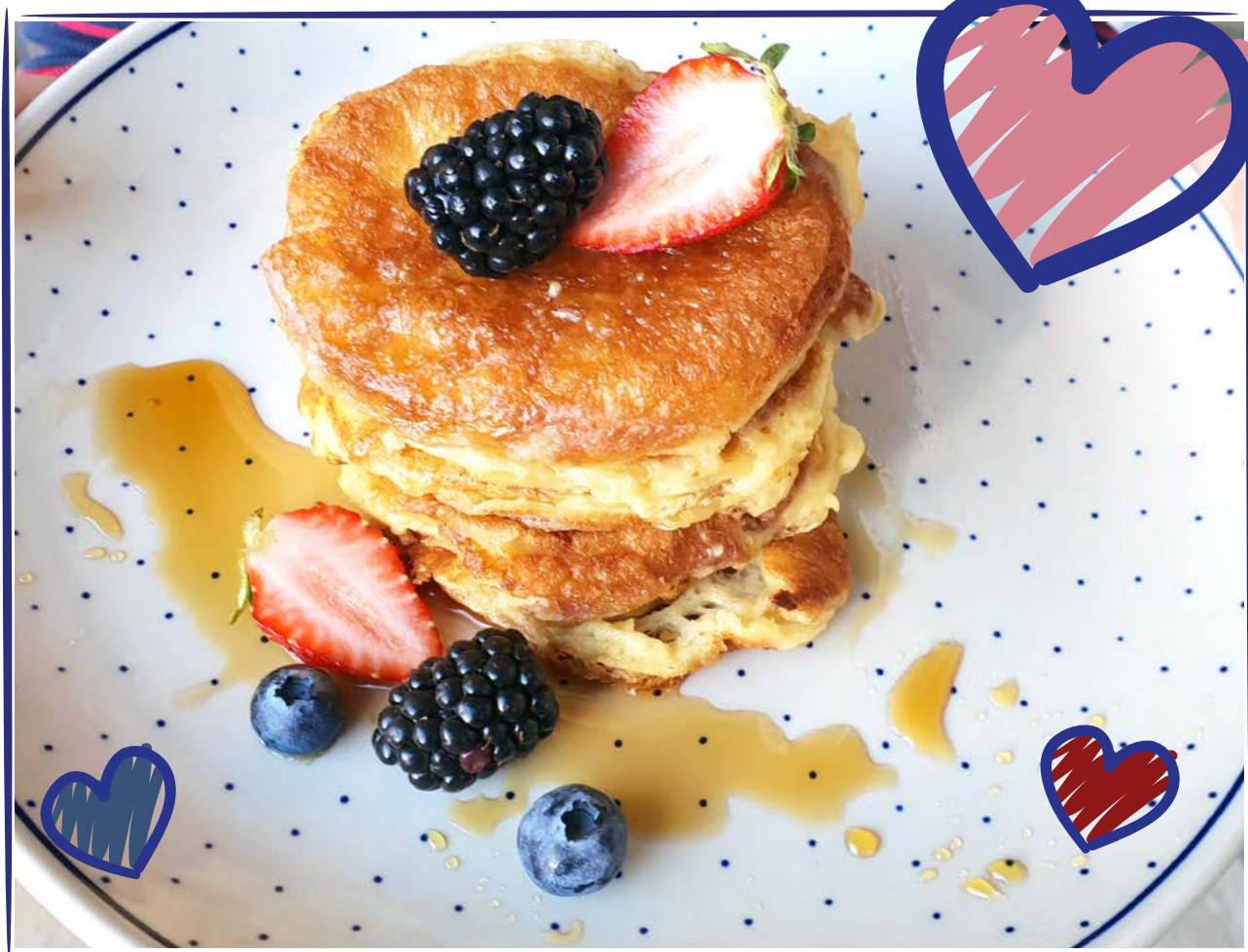
toster z rowkami, możesz także podpiec je na patelni ale nie jest to konieczne).

Podpieczone kromki posmaruj pośrodku masłem, połóż na nich gruszkę, na niej kulkę serka śmietankowego, polej mieszanką miodu i soku z cytryny (pół na pół) i posyp uprażonymi migdałami.



PLACUSZKI – SERNICZKI

Proste, sycące, smaczne. Przyrządziła je moim dzieciom – małej Zosi, Marysi i Jankowi – ich cudowna opiekunka Wiera, która pochodziła z Ukrainy, gdzie takie placki jada się często.



SKŁADNIKI

- 250 gramów twarogu półtłustego
- 5 łyżek mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego z prawdziwą wanilią
- pół szklanki mleka
- olej do smażenia
- kilka łyżek syropu klonowego, dżemu owocowego lub po prostu cukru pudru.
- owoce do dekoracji

TO RÓWNANIE, NIE ZAGADKA
PIECZYWO + TWARÓG
= PYSZNA KANAPKA



Twaróg wyjmij z opakowania, ugnieć widelcem na miazgę albo zetrzyj na tarce (by miał mniejsze grudki), przetóż do miseczki.

Jajka umyj w ciepłej wodzie, rozbij i dodaj do twarogu.

Wsyp cukier, mąkę, delikatnie wymieszaj, po czym stopniowo dolewaj mleko.

Bardzo dokładnie wymieszaj (jeśli masa będzie za rzadka, dosyp mąki, gdy za gęsta – dolej mleka).

Poproś kogoś dorosłego o pomoc przy smażeniu. Na patelnię trzeba wlać olej (około 4 łyżek), poczekać aż się dobrze rozgrzeje i łyżką nakładać okrągłe placki.

Po usmażeniu na złoto podawać z syropem klonowym i owocami. Mniamuśne!



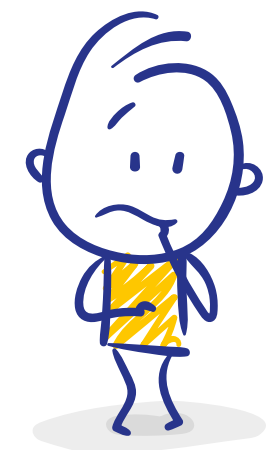
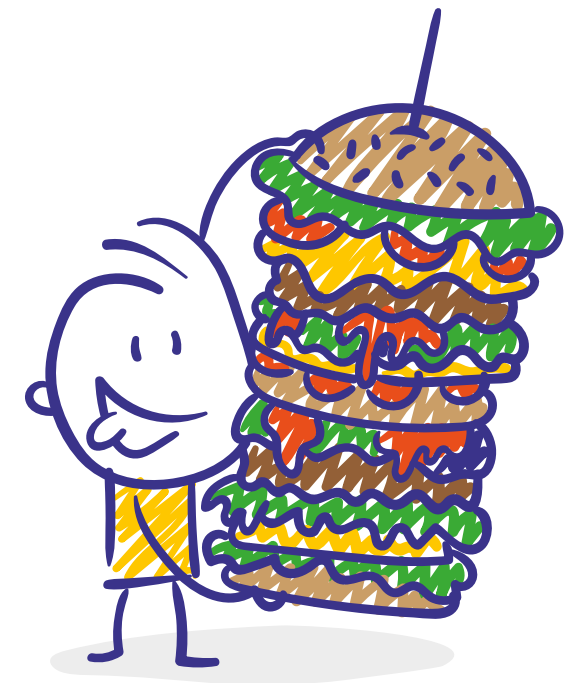
Kolacja



Jasiek, mówiąc bez obłudy,
Po prostu kocha fast foody.
Potrafi z ogromną gracją
Stos frytek zjeść przed kolacją.
A na kolację – trzy szejki,
Hot dog, hamburger wielki.
Wszystko napojem popija,
Apetyt mu nigdy nie mija.
Więc potem jeszcze są lody
Z karmelem – tak dla ochłody.
I ciastko francuskie z jabłkami,
Z bitej śmietany chmurkami.
A kiedy Jasiek to zmiecie,
Jest najszczęśliwszy na świecie,
Lecz coraz bardziej puchaty,
Wzdęty, sapiący, pękaty.
W spodnie się żadne nie mieści,
Waży kilosów już z dwieście.
Już wielki jest jak stodoła...
Lecz co to? Mama go woła?

To sen był tylko czy jawa?
Na stole sałatka i kawa
Zbożowa, bez cukru, z mlekiem,
Uff, znów jest lekkim człowiekiem!

Zapamiętaj więc to ćwiczenie:
Fast food wcale nie jest w cenie.
Chcesz być szczupły,
zdrowy, gibki?
Porzuć hot dogi i frytki!



JAJÓWKA Z SEREM I JOGURTEM

Tak lubiłam w dzieciństwie nazywać pastę jajeczną, którą często robiła mi mama.



SKŁADNIKI

- 3 jajka
- trzy plasterki żółtego sera
- 1/4 pęczka szczypiorku
- pół małej czerwonej cebuli
- łyżka jogurtu
- łyżeczka majonezu
- sól
- pieprz

PRZYWITAJCIE TEGO PANA -
ŻŁOTY MAZUR WRĘCZ ZNIEWAŁA



Jajka włóż do garnuszka, zalej wodą tak, by całe były w niej zanurzone, gotuj na niezbyt dużym ogniu (by nie popękały) przez 8 do 9 minut. Poproś kogoś dorosłego, by wylał wrzątek. Zalej jaja zimną wodą i poczekaj aż wystygną (jeśli skorupka będzie już chłodna, możesz je włożyć do lodówki).

Cebulę obierz, przekrój na pół i pokrój w jak najmniejszą kosteczkę.

Szczypiorek posiekaj w minikawałeczki.
Ser żółty pokrój w kostkę.

Schłodzone jajka obierz ze skorupki, posiekaj w kosteczkę lub zetrzyj na tarce na średnich oczkach.

Do miseczki wrzuć jajka, ser, cebulę, dodaj jogurt i majonez, dopraw solą, pieprzem, dokładnie wymieszaj, posyp szczypiorkiem i zjadaj ze smakiem!

PAN POMIDOR I PAN TWAROŻEK

Moje dzieci lubią biały ser. W naleśnikach albo na kanapce, albo z suszonym i świeżym pomidorem.



SKŁADNIKI

- 4 kromki bagietki pełnoziarnistej krojonej po skosie (żeby kromki były dłuższe)
- 4 czubate łyżki sera śmietankowego do smarowania pieczywa
- 4 duże suszone pomidory z zalewy olejowej
- 8 listków świeżej bazylii
- pomidorki koktajlowe
- 2 łyżki oliwy z suszonych pomidorów

W SMAKU LEKKI I KREMOWY,
ŁACIATY SEREK JEST ODLOTOWY!



Kromki bagietki podpiecz w tosterze albo na patelni na niewielkiej ilości oleju.

Serek przetóż do miseczki.

Suszone pomidory wyjmij ze słoiczka i pokrój w drobną kostkę. Dodaj do serka, dolej łyżkę oleju z pomidorów, dokładnie wymieszaj.

Podpieczone bagietki posmaruj pozostałym olejem z pomidorów, nałóż na nie przygotowany serek i udekoruj listkami bazylii. Podawaj ze świeżymi pomidorkami koktajlowymi.



ZAWIJASY Z SEREM I WARZYWAMI

Zamiast nudnej kanapki lepiej zjeść czasem na kolację zawijasa na bazie tortilli, różnych serów i serków, warzyw, wędlin i innych ulubionych dodatków.



SKŁADNIKI

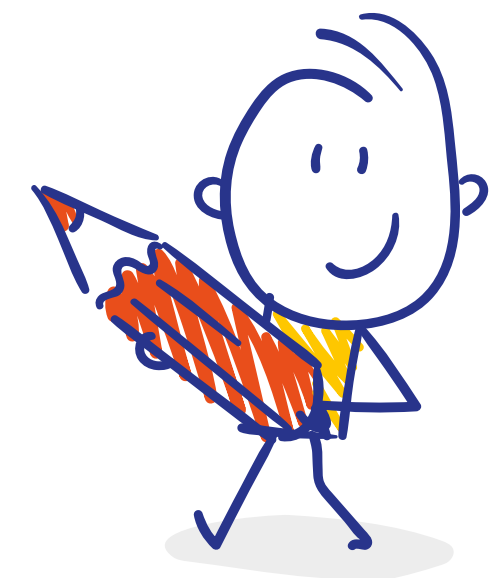
- 1 tortilla pełnoziarnista (do kupienia w sklepach w dziale piekarniczym)
- 2 łyżki serka do smarowania pieczywa
- 2 plastry żółtego sera
- ulubione warzywa, np. kolorowa papryka, sałata, ogórki świeże, małosolne, cebula, szczypiorek, rzodkiewka, itp.
- ulubiona wędlina – szynka, polędwica, kielbasa krakowska, żywiecka, itp.
- ulubiona ryba – łosoś wędzony, tuńczyk ze stoiczka, makrela wędzona, itp.

Tortillę wyjmujemy z opakowania, rozkładamy na desce do krojenia, smarujemy serkiem.

Ser żółty, plasterki wędliny (albo ryby) układamy na tortilli, podobnie jak pokrojone w paski warzywa.

Wszystko dość ciasno zawijamy, przekrajamy na pół i zjadamy!

JUŻ NIE CHOWAJ SIĘ POD KOC,
SER Z MLEKPOLU DA CI MOC





www.mlekpól.com.pl

www.facebook.com/mlekpól

Więcej przepisów od Mlekpólu znajdziecie na www.najlepszewkuchni.pl

© Copyright 2019 by Spółdzielnia Mleczarska „MLEKPÓL” w Grajewie

TEKST: Katarzyna Bosacka

ZDJĘCIA POTRAW: Zosia Bosacka (lat 14) i Maria Bosacka (lat 16)

STYLIZACJA POTRAW: Zosia, Franek (lat 6), Maria

ZDJĘCIA PRODUKTÓW: SM „MLEKPÓL”

WIERSZYKI PRODUKTOWE: V5group

PROJEKT GRAFICZNY: V5group