



# „KULINARNY HIT TRÓJKI”



**ROK SZKOLNY  
2023/2024**





# DANIE GŁÓWNE



# **BUŁECZKI AMELKI**

## **SKŁADNIKI:**

- 500g mąki,
- 300 ml ciepłej wody,
- 1 łyżeczka cukru,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 6 łyżek oleju,
- 35g drożdży.



## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Drożdże wymieszać w letniej wodzie, aby się rozpuściły.
- Wszystkie składniki razem wymieszać. (można dodać ziarna do ciasta).
- Uformować bułeczki.
- Piec w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez 20 min.

**SMACZNEGO**  
***Amelia Kondrat 1d***



# SPAGHETTI NIE PO WŁOSKU

## SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- Makaron wstążki (półtwardy) wcześniej ugotowany,
- Garść pieczarek (150-200g),
- 250ml przegotowanej ciepłej wody,
- 1 jako,
- ¼ kubka startego sera żółtego,
- mała gałązka rozmarynu,
- sól, pieprz,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub masła klarowanego.



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Na patelni wlewamy oliwę i wrzucamy rozgnieciony rozmaryn.
- Boczek kroimy na kawałki i podsmażamy na patelni. Smażymy na małym ogniu.
- Dodajemy pokrojone pieczarki oraz sól, pieprz do smaku.
- Podsmażamy, jak pieczarki puszczą sok dodajemy wodę.
- Następnie wrzucamy ugotowany wcześniej makaron i gotujemy wszystko razem przez ok. 5min. aż woda wyparuje.
- Trzepaczką roztrzepujemy jako i dodajemy ser.
- Po wygotowaniu ¼ wody z patelni, wyłączamy gaz.
- Patelnię odstawiamy i dodajemy jako z serem.
- Mieszymy wszystko razem, aby zrobił się gładki sos.

**SMACZNEGO**  
*Bartek Jandy 3c*



# OBIAD BARTKA

## SKŁADNIKI:

- Kopytka,
- Surówka z kiszonek kapusty,
- Czosnek,
- Cebula,
- Pieprz, sól,
- Schab wieprzowy.



**SMACZNEGO**  
*Bartek Mrozik 6c*



# PIZZA Z SALAMI

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 3 szkl. mąki,
- 1 jajko,
- 40g drożdży,
- 5 łyżek ciepłego mleka,
- 3 łyżki oleju,
- $\frac{3}{4}$  szkl. letniej wody

## DODATKI:

- Passata pomidorowa, ser żółty, salami, kukurydza, pieczarki.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Do większego pojemnika kruszymy drożdże, zalewamy mlekiem ciepłym oraz  $\frac{1}{4}$  letniej wody – mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce. Można poczekać 5-10min. aż zaczną rosnąć.
- Do dużej miski dodajemy mąkę, 1 jako resztę wody letniej, oliwę oraz rozczyń z drożdży. Na koniec solimy.
- Mieszymy najpierw łyżką, potem wyrabiamy ręką do połączenia składników. Przykrywamy i czekamy aż ciasto podwoi objętość.
- Ustawiamy piekarnik na 180 °C.
- Ciasto rozwałkowujemy tak aby zmieściło się na dużą blachę od piekarnika.
- Ciasto smarujemy passatą pomidorową. Układamy kolejno salami, pokrojone pieczarki, kukurydze i starty żółty ser. Wkładamy do nagrzanego piekarnika na 15-20min.



## **Link do filmiku:**

[https://www.dropbox.com/scl/fi/htosxuud7casq0padcmvj/lv\\_0\\_20240520221233.mp4?rlkey=badhq2o70btalri51obv60wvc&st=rv7djtgh&dl=0](https://www.dropbox.com/scl/fi/htosxuud7casq0padcmvj/lv_0_20240520221233.mp4?rlkey=badhq2o70btalri51obv60wvc&st=rv7djtgh&dl=0)

**SMACZNEGO**  
**Blanka Łodyga 1a**



# **SPAGHETTI BOLOGNESE**

## **SKŁADNIKI**

- 500g mięsa mielonego,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- passata pomidorowa,
- przyprawy (sól, pieprz, oregano, bazylia)
- łyżka oleju.

## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę i czosnek.
- Następnie dodać mięso mielone oraz przyprawy i smażyć kilka minut aż do zarumienienia mięsa.
- Dodać passata pomidorową i dusić całość na wolnym ogniu przez kilkanaście minut.
- W osobnym garnku zagotować wodę, dodać sól i gotować makaron według wskazań na opakowaniu.
- Ozdobić liśćmi bazylii.



**SMACZNEGO**  
*Dawid Adamczak 1e*



# PIZZA EMILA

- Świeże drożdże by urosło.
- Trochę cukru by nie było bardzo gorzko.
- Mąkę, aby móc ulepić.
- Letniej wody by rozrzedzić.
- Pomidory dla radości.
- Włoskie zioła w małej ilości.
- Mozzarelli całą masę, aby móc pokazać klasę.



**INA KONIEC GARŚĆ MIŁOŚCI DO POTRAWY I DLA GOŚCI** ❤️

**Link do filmiku:**

[https://www.dropbox.com/scl/fi/kvgpnavrt83th34l0ld51/petal\\_20240212\\_145858.mp4?rlkey=tygk8j0lw3zimiu4uu1767ygk&st=o27291o7&dl=0](https://www.dropbox.com/scl/fi/kvgpnavrt83th34l0ld51/petal_20240212_145858.mp4?rlkey=tygk8j0lw3zimiu4uu1767ygk&st=o27291o7&dl=0)

**SMACZNEGO**  
***Emil Hewczuk 4b***

# WOŁOWINA Z RYŻEM I WARZYWAMI

Danie idealne do wykorzystania jedzenia zalegającego w lodówce. Ilość i rodzaje warzyw można modyfikować w zależności od tego czym dysponujemy.



## SKŁADNIKI:

- papryka żółta- 1 szt. i czerwona- 1 szt.,
- korzeń brokuły 1 szt. (może być cały brokuł- dajemy co mamy dostępne),
- kalarepa, cukinia 1 szt.
- por 1/3, marchewka 2 szt.
- cebula 1 szt. Szczypiorek,
- szpinak 10 pęczków,
- wołowina 300 g,
- pierś z kurczaka 150 g,
- biały ryż 1 torebka,
- ryż jaśminowy 1 torebka,
- sos rybny, sos sojowy - 1 łyżeczka,
- sos teriyaki 1 łyżeczka,
- sos Sriracha- 1 łyżeczka,
- ocet ryżowy- 1 łyżeczka,
- ½ łyżeczki papryka słodka, papryka ostra, sól- 2 łyżeczki,
- przyprawa do dań azjatyckich- 2 łyżeczki,
- czosnek granulowany - ½ łyżeczki,
- imbir- ½ łyżeczki, olej.



## SPOSÓB WYKONANIA:

- warzywa umyć i pokroić w paski lub talarki, mięso pokroić w cienkie plasterki,
- ugotować ryż zgodnie z instrukcją producenta,
- na patelni rozgrzać olej i podsmażyć mięso. Mięso smażyć krótko- około 3-4 minuty
- Następnie dodać pokrojone warzywa. Dodać przyprawy. Dusić około 20 minut.

**SMACZNEGO**  
*Julia Wojciechowska 3e*



# PIECZONY ŁOSOŚ

## SKŁADNIKI

- Świeży łosoś,
- Mieszanka ziół,
- Sól, pieprz,
- Chili w płatkach.
- 

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Łososia podzielić na porcje.
- Nakłuć widelcem bardzo dokładnie.
- Przyprawić solą, pieprzem, ziołami, chili (jeśli ktoś lubi ostre potrawy).
- Piec w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
- Po 10 minutach przykryć folią aluminiową od góry, aby łosoś się nie wysuszył i piec jeszcze przez 10 minut.



**SMACZNEGO**  
**Karol Kondrat 4d**



# SZPARAGI W CIEŚCIE FRANCUSKIM

## SKŁADNIKI:

- ciasto francuskie,
- szparagi zielone,
- szynka parmeńska,
- ser żółty twardy,
- pesto zielone,
- pomidorki koktajlowe,
- zioła prowansalskie,
- oliwa z oliwek,
- jajko.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Ciasto francuskie pokrój na osiem równych prostokątów.
- Pomidorki koktajlowe przekrój wzdłuż na pół. Z zielonych szparagów odetnij twarde końce.
- Następnie posmaruj ciasto francuskie bazyliowym pesto.
- Na tym układaj szynkę parmeńską, szparagi, pomidorki oraz posyp startym żółtym serem.
- Kolejny krok to zawinięcie ciasta francuskiego, zawiń tak, żeby skleić po skosie przeciwległe rogi ciasta.
- Włącz piekarnik i nastaw temperaturę na termoobieg 180°C. Na blachę wyłóż papier do pieczenia. Przełóż gotowe „rogaliki” i posmaruj je roztrzepanym jajkiem z dodatkiem oliwy z oliwek (pół łyżeczki).
- Na koniec posyp ziołami prowansalskimi i włóż do piekarnika na około 15-20 minut. Wyjmij jak się ładnie zarumienia.



## **Link do prezentacji:**

<https://www.dropbox.com/scl/fi/4t7pwtr5e3hmdelomotwh/KULINA1.PPT?rlkey=agl16azo84727txy9e6n12rzo&st=fshhx0n3&dl=0>

**SMACZNEGO**  
*Oliwia Ceyza 4d*



# **PIEROGI Z SEREM**

## **SKŁADNIKI:**

- 560 g mąki pszennej,
- 5 łyżek oleju,
- 300 ml gorącej wody,
- szczypta soli,
- ser biały 500 g.,
- opakowanie cukru waniliowego,
- 3 łyżeczki cukru,
- masło do polania pierogów.

## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Mąkę, olej, sól wrzucamy do miski i mieszamy.
- Następnie prosimy rodzica o pomoc - wlanie gorącej wody. Mieszamy łyżką, po chwili ugniatamy do momentu połączenia składników aż powstanie ciasto.
- Ciasto owijamy folią spożywczą i odstawiamy na chwilę. W tym czasie zrobimy pyszne nadzienie.
- Ser mieszamy z cukrem waniliowym i zwykłym - pychotka.
- Ciasto wałkujemy na stolnicy- wykrywamy kółka przy pomocy foremek. Nakładamy farsz i zamykamy pieroga. Gotujemy 7 minut.
- Wykładamy na talerz, polewamy roztopionym masłem. Gotowe!



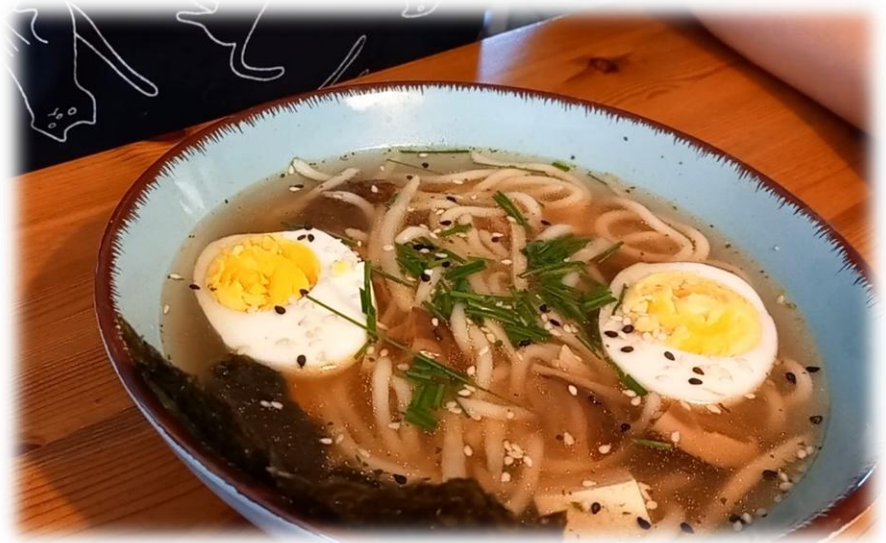
**SMACZNEGO**  
**Wiktor Poprawski 1d**



# **RAMEN WOJTKA**

## **SKŁADNIKI:**

- Bulion,
- Gotowane jajka,
- Imbir,
- Pędy bambusa,
- Grzyby Shitake,
- Tofu,
- Sos sojowy,
- Sos ostrygowy,
- Nori,
- Sezam,
- Szczypiorek,



## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Do bulionu dodać makaron, pędy bambusa, imbir, pokrojone tofu i grzyby.
- Przyprawić sosem sojowym i ostrygowym,
- Gotować aż makaron będzie dobry.
- Nalać do miseczki i dodać jajka, sezam, szczypiorek i płatki nori.

## **Link do filmiku:**

<https://www.dropbox.com/scl/fi/box3e8xoyp1zxagpk165g/RamenWojtka.mp4?rlkey=nmy3d2il4wiy3fq78eh9ht188&st=859zjj1c&dl=0>

**SMACZNEGO**  
***Wojtek Herbec 4d***



# **SŁODKI HIT TRÓJKI DESERY**



# **MALINY NA GORACO Z LODAMI** **ŚMIETANKOWYMI**

## **SKŁADNIKI:**

- Maliny 200/250g.
- Lody śmietankowe 1 opak.
- Cukier puder 2/3 łyżki.

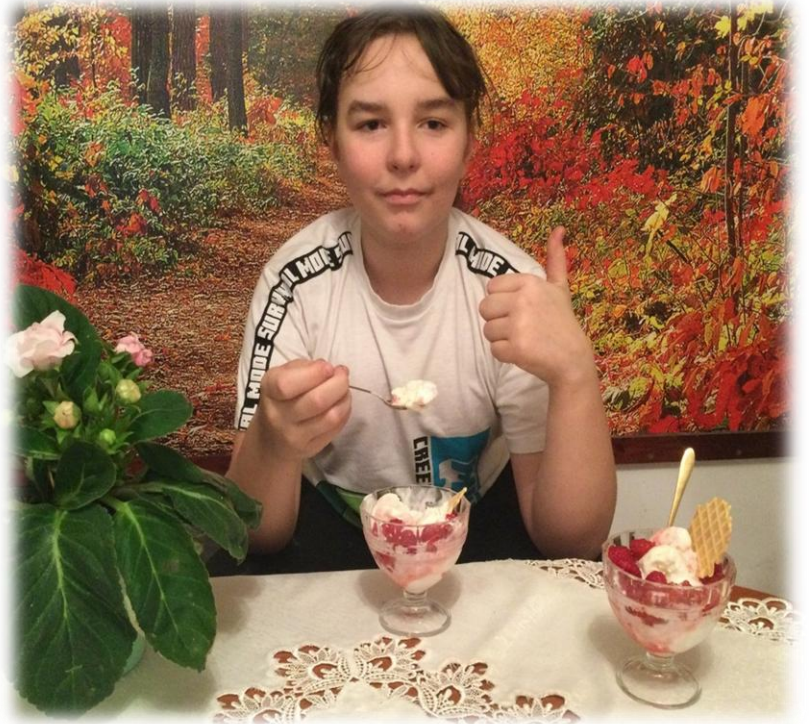
## **DO PRYZOZDOBNIENIA WG.** **UZNANIA**

- Rurki waflowe
- Goferki maślane waflowe

## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Maliny i cukier wrzucić do rondelka o grubym, nieprzywierającym dnie. Można dolać odrobinę wody.
- Wszystko wymieszać i podgrzać, aż cukier się rozpuści, a maliny będą gorące.
- Nie wolno dopuścić do tego, aby maliny się rozpadły, muszą pozostać w całości.
- Lody nałożyć do pucharków lub miseczek i polać gorącymi malinami.
- Do deseru dla ozdoby można dołożyć rurki waflowe, lub maślane goferki.

Czas przygotowania: około 10min.



## **Link do prezentacji:**

[https://www.dropbox.com/scl/fi/pfx7w5naebu3skunwt17u/Olek\\_Sz\\_Va.pptx?rlkey=kug004m9wr95hhirzrg1y0wgs&st=t1lvjmk&dl=0](https://www.dropbox.com/scl/fi/pfx7w5naebu3skunwt17u/Olek_Sz_Va.pptx?rlkey=kug004m9wr95hhirzrg1y0wgs&st=t1lvjmk&dl=0)

**SMACZNEGO**  
**Aleksander Szymański 5a**



# TORT "WYSPA"

## SKŁADNIKI:

### **BISZKOPT KAKAOWY:**

- 4 jajka rozmiar ,
- 140 g drobnego cukru,
- 4 łyżki oleju,
- 100 g mąki pszennej ,
- 30 g ciemnego kakao,
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka cukru z wanilią.

### **KREM CZEKOLADOWY:**

- 70g masła,
- 2/3 szklanki słodkiej śmietanki,
- 300g czekolady.

### **GALARETKA:**

- na 1 galaretkę - 1 szklanka gorącej wody.

### **Link do filmiku:**

<https://www.dropbox.com/scl/fi/822tjtdcdpkwwhpr6swnx/VID20240513WA0016.mp4?rlkey=kwmcktgpwppfu9f5tpa5pcb0he&st=apj1fw36&dl=0>



**SMACZNEGO**  
*Emilia Sukiennicka 4e*



# **ROGALIKI KRUCHO - DROŻDŻOWE Z DŻEMEM Z CZARNEJ PORZECZKI**

## **SKŁADNIKI:**

- 200g masła,
- 450g mąki,
- 90g śmietany 18%,
- 30g drożdży,
- 2 żółtka,
- 1 jajko,
- 20g cukru pudru,
- Dżem z czarnej porzeczki.

## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- 4 łyżki śmietany i 30g drożdży mieszamy na jednolitą masę i lekko podgrzewamy.
- Dodajemy 450g mąki typ450 oraz 20g cukru pudru.
- Dodajemy łyżeczkę cukru waniliowego.
- Dodajemy 200g zimnego masła w kawałkach.
- Dodajemy 2 żółtka i 1 całe jajko. Mieszamy składniki do uzyskania jednolitej masy.
- Wyjmujemy ciasto na stolnicę posypaną mąką i dzielimy na 4 równe części.
- Podsypując mąką rozwałkować jedną część na koło wielkości talerza stołowego.
- Kroimy koło na 8 części tak, jak kroi się pizzę (najlepiej użyć radełka).
- Na każdy kawałek koła, w najszerszym miejscu, nałożyć dżem.
- Każdy kawałek zwijamy w rulon, rogi zagiąć, aby powstał kształt rogalika. Z pozostałymi częściami ciasta postępujemy w analogiczny sposób.
- Rogaliki pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 15 minut (do lekkiego zarumienienia).

## **Link do prezentacji:**

<https://www.dropbox.com/scl/fi/4t7pwtr5e3hmdelomotwh/KULINA1.PPT?rlkey=agl16azo84727txy9e6n12rzo&st=n4sxl9&dl=0>



**SMACZNEGO**  
**Jakub Adamski 4b**



# **ZIELONY PLACEK**

## **SKŁADNIKI:**

- 2 jajka,
- 70g cukru,
- 90g mąki,
- Łyżeczka proszku do pieczenia,
- 50g szpinaku,
- 40g oleju,
- 2 śmietany 30%,
- Serek mascarpone,
- Galaretka, Owoce np. Maliny.



## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Żółtka oddziel od białek. Do białek dodaj cukier i ubij na gęstą masę. Dodawaj po 1 żółtku do ubitej masy.
- Szpinak zblenduj z olejem i dodaj do masy. Wszystko wymieszaj.
- Dodaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Całość wymieszaj. Całość przelej do tortownicy o średnicy 20 cm.
- Piecz ok. 30 min. w temperaturze około 180 stopni.
- Oczekaj aż biszkopt ostygnie. Ubij śmietanę na sztywną masę. Dodawaj po łyżce sera mascarpone. W małej ilości wody rozpuść galaretkę, gdy ostygnie dodaj ją do masy śmietanowo serowej. Posmaruj biszkopt masą i udekoruj owocami.

### **Link do prezentacji:**

<https://www.dropbox.com/scl/fi/9mgfgxph0hvbis6ra4t31/ZielonyPlacek.pptx?rlkey=on80spjdvlg26r5ebh9i7cpnd&st=75htgt0f&dl=0>

**SMACZNEGO**  
**Wiktoria Tomiak 4b**



# **DESER Z MUSEM TRUSKAWKOWYM**

## **SKŁADNIKI:**

- 1 opakowanie herbatników maślanych,
- 330ml śmietanki kremówki,
- 2 łyżki cukru pudru,
- 250g truskawek,
- 1 galaretka truskawkowa,
- 250ml gorącej wody.

## **DO DEKORACJI:**

- 1 kostka gorzkiej czekolady,
- 2 truskawki
- borówki
- kilka listków mięty,
- 1 łyżka wiórek kokosowych,



## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

- Do 250ml gorącej wody przesypujemy galaretkę truskawkową, odstawiamy do przestygnięcia. Truskawki blendujemy na mus, do musu przelewamy przestygniętą galaretkę, całość odstawiamy do lekkiego stężenia.
- Herbatniki rozdrabniamy, najlepiej zrobić to za pomocą tłuczka do mięsa.
- Na spód pucharka wkładamy porcję pokruszonych herbatników (połowę odkładamy na później).
- Na herbatniki wykładamy tężejący mus. Pucharki z musem odstawiamy do lodówki do całkowitego stężenia.
- Śmietankę kremówkę ubijamy na sztywno z dodatkiem cukru pudru. Za pomocą łyżki lub szprycy umieszczamy porcję masy kolejno w pucharkach (zostawiając połowę masy na wierzch).
- Na masę wykładamy odłożone herbatniki, a na nich wykładamy pozostałą masę. Wierzch deserów dekorujemy wiórkami kokosowymi, pokrojoną w kostkę czekoladą oraz borówkami. Gotowe desery odkładamy do lodówki na kilka godzin.

**SMACZNEGO**  
**Zofia Kasprzak 4a**



# GOFRY MEGA CHRUPIAĆCE

## SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 2,5 szklanki mąki pszennej,
- 1/2 szklanki oleju,
- 1 3/4 szklanki mleka,
- pół szklanki cukru,
- 1 op. cukru z prawdziwą wanilią lub aromat waniliowy,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 2 szczypty soli,

## PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 10 minut, żeby ciasto zgęstniało. W tym czasie możemy przygotować produkty, z którymi chcemy zjeść gofry. Pokroić owoce czy ubić bitą śmietanę.
- Kratkę gofrownicy wysmarować olejem i gofrownicę bardzo dobrze rozgrzać przed wylaniem ciasta. Wlewać małą porcję ciasta, żeby nie wypłynęło.
- Gofry pieką się jakieś 5-6 minuty – (gofrownica 1000W)
- Po upieczeniu suszyć na kratce, żeby nie zmiękły od pary.
- Podawać posypane cukrem pudrem, posmarowane czekoladą, dżemem lub z bitą śmietaną i owocami. Bez niczego są również przepyszne.



## **Link do filmiku:**

[https://www.dropbox.com/scl/fi/tlbv2r074lw9bp9ljgocv/lnShot\\_20240516\\_204024650.mp4?rlkey=5uv8u7iz5ee7hgtqk6szb4n9l&e=1&st=5riqijqu&dl=0](https://www.dropbox.com/scl/fi/tlbv2r074lw9bp9ljgocv/lnShot_20240516_204024650.mp4?rlkey=5uv8u7iz5ee7hgtqk6szb4n9l&e=1&st=5riqijqu&dl=0)

**SMACZNEGO**  
*Zuzanna Wałęsa 1d*



# CIASTO Z KRUSZONKA



**Link do filmiku:**

<https://www.dropbox.com/scl/fi/fi89d9w57olm4ylhlzomo/VIDEO1.MOV?rlkey=0bqoy0m20p2y2nn8vzxwx4aqu&st=a19fzwv7&dl=0>

**SMACZNEGO**  
***Bianka Wiśniewska 4a***