

II Konkurs Szkolne potyczki kulinarne

„Świat na talerzu”

Klasa	Opiekun
2 TŻiUG gr 1	Joanna Luftmann
Nazwa kuchni świata	KUCHNIA GRECKA
Imię i nazwisko uczestników konkursu	1. Truszczyńska Marta 2. Baranek Laura
Nazwa pierwszej potrawy	Makaron z krewetkami
Przepis i wykonanie	<p>Przepis</p> <p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none">- Krewetki- Makaron- Oliwa extra vergine- Cebula- Masło- Suszone oregano- Czosnek- Pomidory koktajlowe- Natka pietruszki- Śmietanka 30% <ul style="list-style-type: none">• Wykonanie: Krewetki rozmrozić, oczyścić jeśli jest konieczność, oderwać ogonki, opłukać i osuszyć.• Makaron ugotować w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.• Na dużej patelni na łyżce oliwy poddusić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać masło, oregano i starty czosnek, chwilę razem podsmażyć.• Dodać krewetki i smażyć przez ok. 1 minutę co chwilę mieszając, doprawić solą oraz pieprzem.• Dodać pokrojone na ćwiartki pomidorki koktajlowe oraz natkę pietruszki. Wymieszać i smażyć razem przez pół minuty.• Wlać śmietankę i zagotować. Gotować przez ok. 1 minutę aż sos zgęstnieje, doprawić świeżo zmielonym pieprzem

- oraz solą w razie potrzeby.
- Dodać odcedzony makaron i wszystko razem podgrzać.

Zdjęcia min po dwa każdej potrawy



Nazwa drugiej potrawy (jeśli będzie)

Papryki faszerowane

Przepis i wykonanie

Przepis

Składniki:

- Papryka
- Cebula
- Czosnek
- Cukinia
- Pulpa pomidorowa
- Ryż
- Oliwa z oliwek
- Mięta lub pietruszka
- Dzikie oregano
- Cukier, sól, pieprz

Wykonanie: Umyj warzywa. Odetnij górę i odłóż (odcięte

końcówki posłużą jako przykrywki warzyw). Wydrąż papryki z nasion. Pomidory wydrąż ze środka, miąższ odstaw na bok – przyda się.

Wydrążone warzywa ułóż na blasze lub w naczyniu żaroodpornym (wysmarowanej wcześniej oliwą). Podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem (ok. 2 min.) dodaj cukinię (startą na dużych oczkach) i podsmaż jeszcze minutę. Odstaw na bok.

Przygotuj sos: do miski wlej pulpę pomidorową, dodaj wydrążony miąższ z pomidorów, oliwę z oliwek. Wszystko delikatnie zblenduj. Dodaj cebulę z cukinią, posiekaną miętę, pietruszkę, dzikie oregano, odrobine cukru, sól i pieprz do smaku. Wszystko wymieszaj. Na koniec wsyp suchy ryż i ponownie wymieszaj. Powstała mieszanka powinna mieć konsystencję gęstej zupy. Wypełnij warzywa do 2/3 ich wysokości. Na wierzchu skrop jeszcze warzywa oliwą. Przykryj odciętymi wcześniej końcówkami.

Między warzywami lub obok na blasze ułóż pokrojone w podłużne ćwiartki ziemniaki. Dopraw solą i pieprzem. Całość polej jeszcze oliwą z oliwek, na blachę dodaj trochę wody. Całość przykryj i wstaw do nagrzanego piekarnika (180°C) na ok. godz.

Zdjęcia min po dwa każdej potrawy



II Konkurs Szkolne potyczki kulinarne
„Świat na talerzu”

Klasa	Opiekun
Np. 2 TŻiUG gr 1	Pani Jolanta Luftmann
Nazwa kuchni świata	Np. KUCHNIA GRECKA
Imię i nazwisko uczestników konkursu	1. Kinga Lenzion 2. Ewelina Czarnecka
Nazwa pierwszej potrawy	Mussaka
Przepis i wykonanie	<p>Przepis</p> <p>Składniki: <u>podkreślić surowce charakterystyczne dla danej kuchni świata</u></p> <ul style="list-style-type: none">• -2 spore bakłażany• 400 g mielonego mięsa (jagnięcego, wołowego lub wołowo-wieprzowego)• 3 średnie ziemniaki• duża cebula• 4 ząbki czosnku• <u>300 g świeżych pomidorów</u>• twarde ser do starcia• przyprawy: oregano, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz (po około półtorej łyżeczki)• <u>oliwa do smażenia</u>• <u>Sok z cytryny</u> <p>Składniki na sos beszamelowy</p> <ul style="list-style-type: none">• 50 g masła• 3 łyżki mąki• 500 ml mleka• szczypta gałki muszkatołowej• sól <p>1. Wykonanie: Bakłażany umyj i pokrój w plastry o grubości około 1 cm. Polej je wodą z sokiem z cytryny (aby nie szerniały), posól i odłóż na pół godziny.</p> <p>2. W tym czasie przygotuj pozostałe składniki: ziemniaki obierz i pokrój w plasterki, odstaw je do miseczki z wodą, by pozbyć się nadmiaru skrobi. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek</p>

wyciśnij w wyciskarce. Pomidory sparz, zdejmij z nich skórkę i również pokrój w kostkę.

3. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i zeszklij. Następnie wyłóż mielone mięso, dodaj czosnek, dopraw rozmarynem, tymiankiem, oregano, solą i pieprzem, wymieszaj. Podsmaż, aż mięso lekko się zrumieni, dodaj posiekane pomidory i jeszcze raz wymieszaj. Jeśli pomidory są mało soczyste, możesz dolać trochę przecieru pomidorowego. Następnie patelnię zdejmij z ognia i odstaw na bok.

4. Na drugiej patelni (najlepiej grillowej) rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek i dokładnie rozprowadź ją po powierzchni. Połóż plastry bakłażana (wcześniej opłukane i osuszone) i obsmaż je krótko z każdej strony. Patelnia powinna być dobrze nagrzana, a oliwy naprawdę niewiele – zależy nam na krótkim smażeniu oraz tym, żeby bakłażany nie "wypłyły" za dużo tłuszczu, a bardzo dobrze go chłoną. Pokrojone ziemniaki obsmaż w podobny sposób, jak bakłażana. Warzywa możesz też osuszyć z nadmiaru tłuszczu na kawałku papierowego ręcznika.

Przygotuj sos beszamelowy:

1. Rozpuść masło w rondelku (na małym ogniu). Wsyp mąkę i mieszaj, aż składniki połączą się całkowicie.
2. Cały czas mieszając, wolno dolej mleko.
3. Gotuj sos przez 3-4 minuty, cały czas mieszając i uważając, by się nie przypalił.
4. Dopraw gałką muszkatołową, solą i pieprzem do smaku.

Przygotuj musakę:

1. Na dnie naczynia żaroodpornego wyłóż warstwę ziemniaków, następnie połóż nadzienie mięsne, a na nim bakłażany.
2. Wykładaj kolejne warstwy, tak, aby ostatnie były bakłażany.
3. Z wierzchu polej musakę sosem beszamelowym.
4. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza na pół godziny. 10 minut przed zakończeniem pieczenia posyp zapiekanek startym serem.

**Zdjęcia min po dwa
każdej potrawy**



II Konkurs Szkolne potyczki kulinarne

„Świat na talerzu”

Klasa	Opiekun
2TŻiUG gr 2	Joanna Luftman
Nazwa kuchni świata	KUCHNIA GRECKA
Imię i nazwisko uczestników konkursu	1.Jan Ćwiklinski 2.Amelia Bedra 3.Kornelia Lipińska
Nazwa pierwszej potrawy	Zapiekana Papryka z sosem oliwkowym
Przepis i wykonanie	<p>Przepis</p> <p>Składniki: <u>podkreślić surowce charakterystyczne dla danej kuchni świata</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 4 średniej wielkości papryki-ryż 100g-ser feta 120g-oliwki-śmietana18%-3ząbki,czosnku-1.cebula <p>Wykonanie: Paprykę myjemy , rozcinamy górną część papryki tak aby ogonek się nie urwał , usuwamy części niejadalne (nasiona w środku) tak przygotowaną papryka odstawiamy na bok. Wstawiamy wodę na ryż a następnie gotujemy go w międzyczasie kroimy cebule w kostkę i podsmażamy na patelni razem z czosnkiem, mieszamy ryż i cebule po czym nakładamy do środka papryki , jak nałożyliśmy farsz do środka papryki nakładamy górną część papryki , wkładamy do piekarnika pieczemy w180 C przez około 30-40 minut</p> <p>Sos z oliwek- wlewamy śmietanę 18 do miseczki ,oliwki kroimy w drobną kostkę , pokrojone oliwki wkładamy do śmietany doprawiając pieprzem</p>

Zdjęcia min po dwa każdej
potrawy

