

Monika Adamus

Magdalena Jabłońska



# SamoDZIELNI w kuchni

Przepisy na dania obiadowe



**Monika Adamus, Magdalena Jabłońska**

# **SamoDZIELNI w kuchni**

Przepisy na dania obiadowe

**Warszawa 2022**

Produkt powstał jako efekt testowania innowacji społecznej “SamoDZIELNI w kuchni” realizowanej w ramach projektu Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności.

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Społecznych w partnerstwie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

Autorki: Monika Adamus, Magdalena Jabłońska

Opracowanie w tekście łatwym do czytania i zrozumienia: Bartosz Józefowicz

Skład: Filip Kluczyński

Grafika: Elka Grądział



## Spis treści

Co to jest zdrowe odżywianie.....	4
Naleśniki ze szpinakiem.....	6
Kotlety szarpane z ziemniakami i surówką.....	10
Ryba z ziemniakami z blachy.....	14
Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem.....	17
Makaron ze szpinakiem i łososiem.....	16
Gulasz z kurczaka z warzywami i kaszą.....	24
Makaron w kremowym sosie z warzyw.....	27
Ocena przepisów.....	30
Własne przepisy.....	31

## Co to jest zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne.  
Dzięki zdrowemu odżywianiu będziesz zdrowy.  
Możesz dbać o swoje zdrowie jeśli będziesz  
gotował przepisy z tej książki.  
Jeśli człowiek się zdrowo odżywia  
to jest zdrowszy.



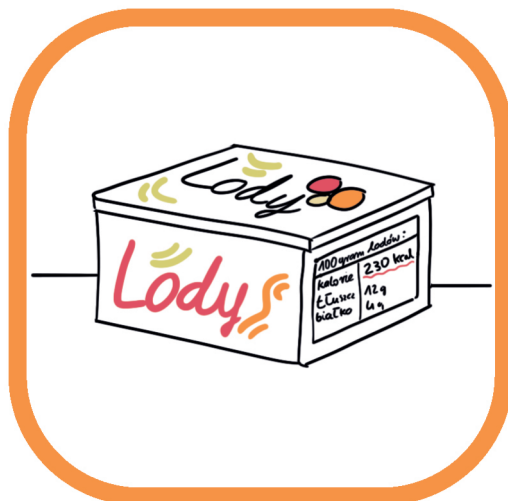
Jeśli nie jesz zdrowych dań to Twój  
mózg może źle pracować.  
Na przykład będziesz miał problemy  
z zapamiętywaniem.



Jeśli jesz zdrowo to Twój organizm  
jest odporny.  
Nie chorujesz i masz zdrowe samopoczucie.  
Dobre samopoczucie to dobry humor.



Wszystkie produkty mają kalorie.  
Kalorie to energia.  
Twój organizm potrzebuje energii.  
Na każdym opakowaniu produktów  
jest napisane ile ma kalorii.



Na obiad jedz 500 lub 600 kalorii.  
Obiad to największy posiłek  
w ciągu dnia.  
Wybieraj na obiad zdrowe produkty.  
Na przykład zbożowe.  
Może to być na przykład brązowy ryż.  
Wybieraj też brązowy makaron.



Jeśli chcesz poznać zdrowe przepisy  
na obiad to poczytaj książkę.  
W tej książce są smaczne i zdrowe  
przepisy na obiad.



## Naleśniki ze szpinakiem

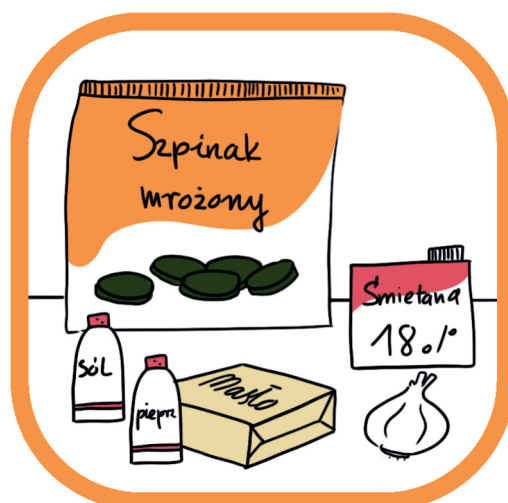
Do przygotowania ciasta na naleśniki potrzebujesz:

- pół litra mleka
- 4 jajka
- 1 łyżeczkę soli
- 4 łyżki oleju
- 1 dużą szklankę mąki pszennej.



Do przygotowania farszu do naleśników potrzebujesz:

- opakowanie mrożonego szpinaku
- 1 kostkę białego sera
- pół kartonika śmietany 18% (czytaj: 18 procent)
- 1 dużą łyżkę masła
- sól, pieprz, 1 ząbek czosnku.



Potrzebujesz przybory kuchenne:

- dużą łyżkę i małą łyżeczkę
- miskę i patelnię, mikser
- tarkę, nóż i widelec, nabierkę do zup.



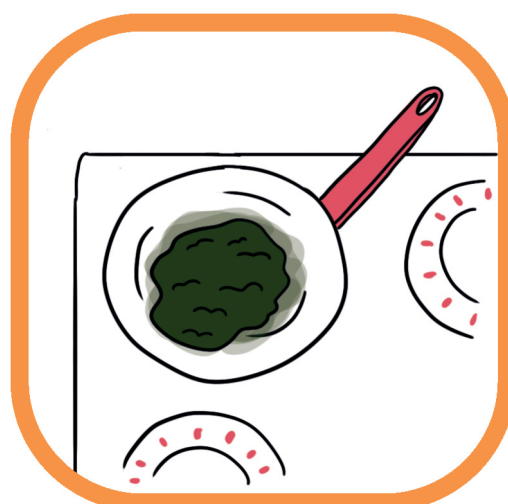
Najpierw zrób farsz do naleśników.  
Farsz to nadzienie.  
Obierz czosnek nożem.  
Zetrzyj czosnek na tarce.  
Użyj tarki z małymi oczkami.



Wyjmij z opakowania szpinak.  
Włóż szpinak na patelnię.  
Włącz mały ogień pod patelnią.  
Mieszaj szpinak żeby się nie przypalił.



Szpinak na patelni się rozmrozi.  
Zrobi się bardzo miękki. Mieszaj szpinak.  
Na patelni może pojawić się woda.  
Wylej wodę do zlewu. Zrób to ostrożnie.  
Użyj rękawicy.  
Uważaj żeby szpinak nie wypadł z patelni.



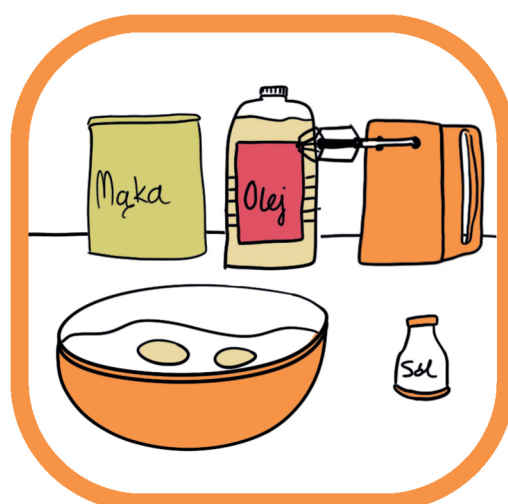
Do szpinaku dodaj czosnek.  
Dodaj też łyżkę masła.  
Wszystko gotuj na patelni.  
Pamiętaj żeby mieszać składniki.  
Gotuj składniki 5 minut.



Po 5 minutach dodaj  
na patelnię 1 kostkę białego sera.  
Mieszaj wszystko kilka minut.  
Składniki się połączą.  
Dodaj łyżeczkę soli i pieprzu.  
Wszystko wymieszaj. Wyłącz kuchenkę.  
Farsz przełóż do miski.



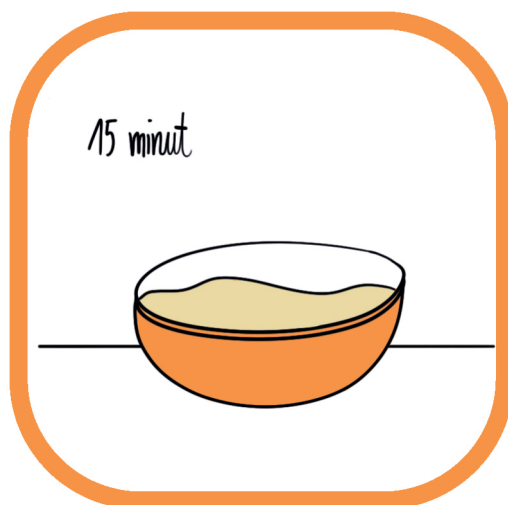
Teraz przygotuj ciasto na naleśniki.  
Wszystkie składniki do ciasta  
włóż do miski. Te składniki to:  
mleko, jajka, sól, olej, mąka.  
Przeczytałeś już ile tych składników  
musisz przygotować. Przygotuj mikser.



Uważaj żeby skorupki od jajek  
nie wpadły do miski.  
Teraz musisz zmiksować składniki.  
Do miksera włóż trzepaczki.  
Podłącz mikser do prądu.  
Miksuj wszystko aż będzie gładka masa.



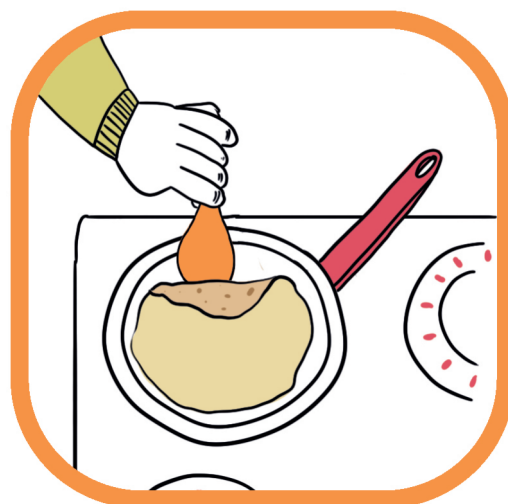
Gotowe ciasto odłóż na 15 minut.  
Czas sprawdzaj na zegarku.  
Jak minie 15 minut to rozgrzej patelnię.  
Wlej na patelnię łyżeczkę oleju.



Na gorącą patelnię wlej ciasto.  
Użyj do tego naberki do zup.  
Wlej tyle ciasta żeby zakryło dno patelni.  
Pamiętaj! ciasta nie może być za dużo.  
Naleśnik musi być cienki.



Smaż naleśnik z jednej strony.  
Naleśnik jest usmażony jeśli  
będzie miał brązowy kolor.  
Sprawdzaj naleśnik.  
Jeśli będzie gotowy to obróć  
na drugą stronę. Smaż na drugiej  
stronie aż będzie brązowy.



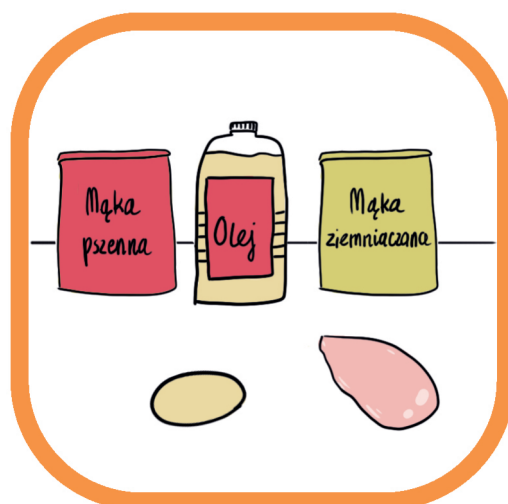
Gotowy naleśnik przełóż na talerz.  
Na naleśniku połóż farsz.  
Złóż naleśnik z farszem na pół.  
Teraz złóż jeszcze raz na pół.  
Zobacz na zdjęciu jak wygląda  
gotowe danie.  
Smacznego!



## Kotlety szarpane z ziemniakami i surówką

Do przygotowania obiadu potrzebujesz:

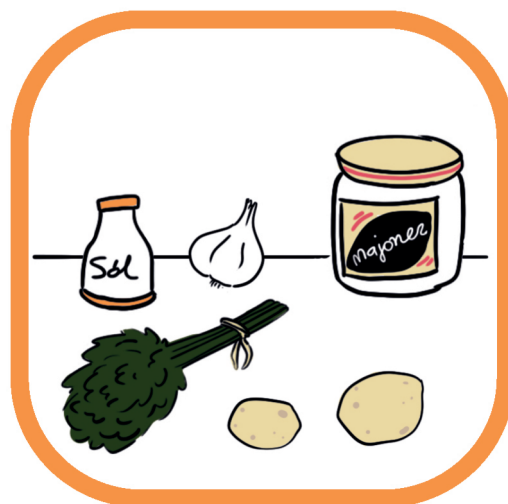
- 1 pierś z kurczaka
- 1 łyżkę mąki pszennej
- 1 łyżkę mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- olej





Przygotuj też inne produkty:

- 1 łyżkę majonezu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczkę soli
- pół pęczka natki pietruszki
- ziemniaki. Na przykład 4 jeśli jesz sam.



Przygotuj też przybory kuchenne:

- dużą łyżkę i małą łyżeczkę
- nóż i deskę do krojenia
- miskę
- patelnię i garnek
- obieraczkę do warzyw.



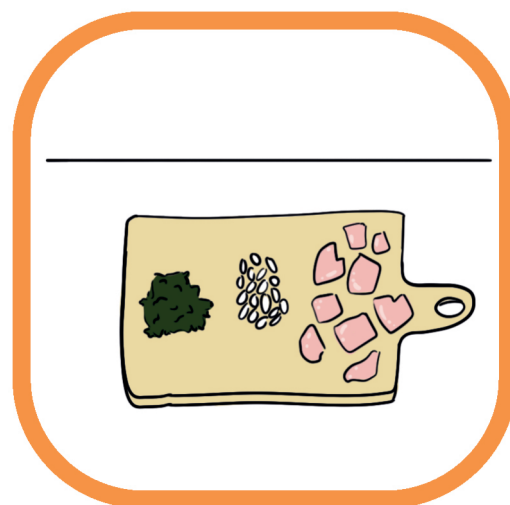
Obierz ziemniaki. Umyj je pod wodą.  
Włóż ziemniaki do garnka i wlej wodę.  
Dodaj łyżkę soli. Wstaw ziemniaki na gaz.  
Nie przykrywaj garnka pokrywką.



Ziemniaki gotuj około 40 minut.  
Sprawdzaj ostrym nożem  
czy ziemniaki są już miękkie.  
Jeśli ziemniaki są miękkie to  
wyłącz gaz. Wylej wodę z garnka.  
Użyj rękawicy. Garnek będzie bardzo ciepły



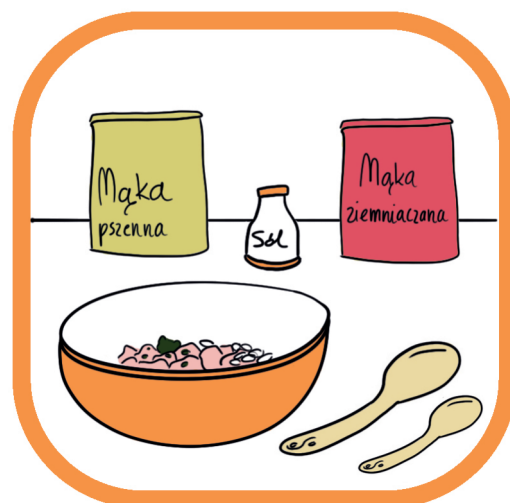
Pierś z kurczaka pokrój w kostkę.  
Obierz czosnek. Pokrój czosnek  
w bardzo małą kostkę.  
Posiekaj też nożem pietruszkę  
na bardzo małe kawałki.



Kurczaka, pietruszkę i czosnek  
włóż do miski. Dodaj też:

- 1 łyżkę majonezu
- 1 łyżkę mąki ziemniaczanej
- 1 łyżkę mąki pszennej
- 1 jajko i 1 łyżeczkę soli.

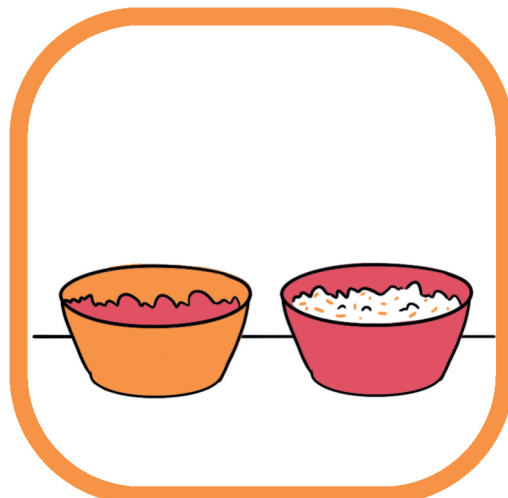
Wszystkie składniki wymieszaj.



Na patelni wlej 3 łyżki oleju.  
Rozgrzej patelnię.  
Przełóż masę z miski na patelnię.  
Smaż 6 minut.  
Smaż kotlet 3 minuty z jednej strony  
i 3 minuty z drugiej strony.



Do tego dania możesz kupić surówkę.  
Możesz też kupić buraki w słoiku.  
Surówka i buraki są zdrowe.  
Mają dużo witamin.



Ziemniaki i mięso połóż na talerz.  
Na talerzu połóż też surówkę lub buraki.  
Zobacz na zdjęciu obok jak wygląda  
gotowe danie.  
Smacznego!



## Ryba z ziemniakami z blachy

Do przygotowania obiadu potrzebujesz:

- 2 kawałki ryby. Na przykład dorsza.
- 2 ziemniaki i 1 marchewkę
- 1 cukinię i 1 cebulę
- 5 łyżek oliwy
- przyprawy: sól, pieprz i paprykę słodką.

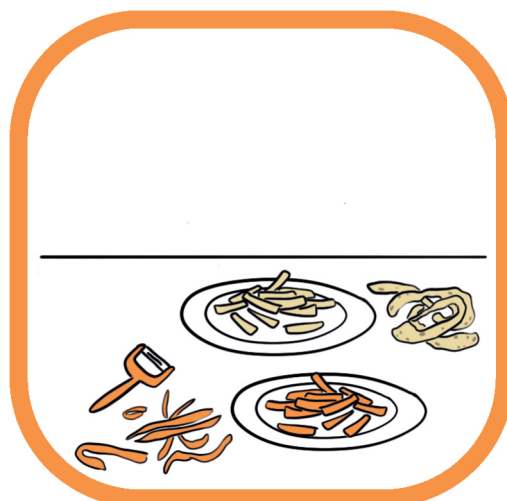


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

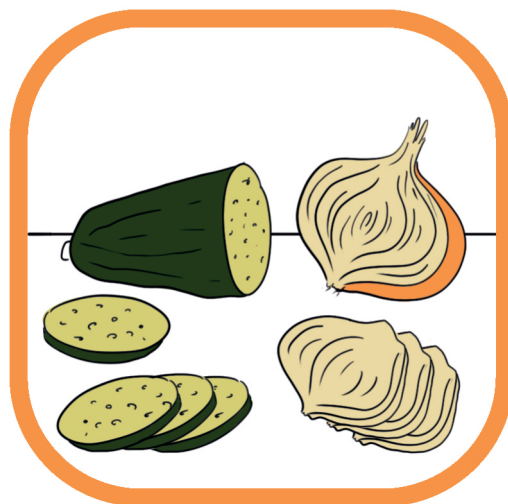
- nóż i deskę do krojenia
- obieraczkę do warzyw
- miskę
- łyżkę i łyżeczkę
- blachę do pieczenia
- papier do pieczenia.



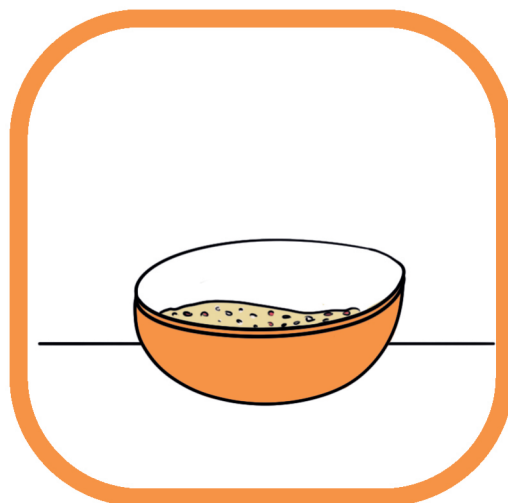
Ziemniaki i marchewkę obierz ze skórki. Użyj do tego obieraczki. Pokrój ziemniaki i marchewkę. Powinny mieć kształt grubych frytek.



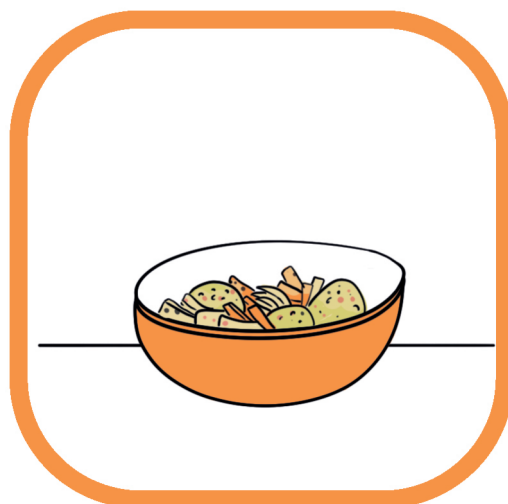
Pokrój cukinię w grube plastry.  
Obierz też cebulę ze skórki.  
Cebulę też pokrój w grube plastry.  
Teraz masz gotowe wszystkie warzywa.



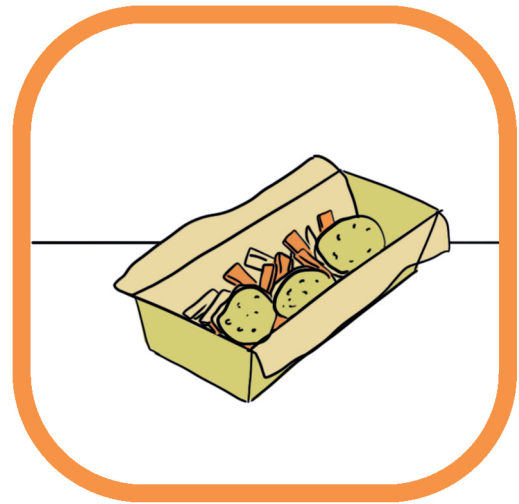
Do miski wlej 5 łyżek oliwy.  
Dodaj przyprawy:  
- 1 małą łyżeczkę soli  
- 1 małą łyżeczkę pieprzu  
- 1 małą łyżeczkę papryki słodkiej.



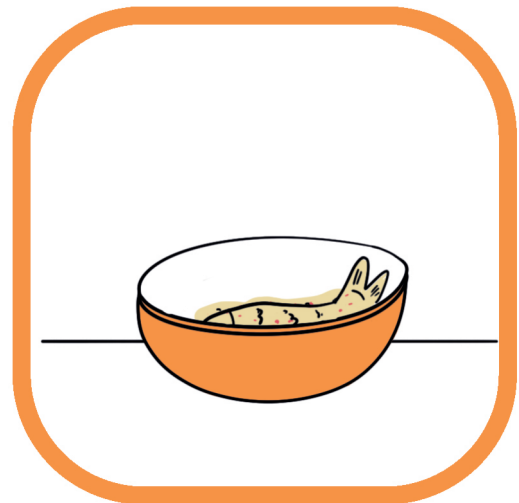
Do miski z oliwą wrzuć wszystkie warzywa.  
Wszystko dokładnie wymieszaj.  
Tak, żeby każde warzywo było mokre od oliwy.



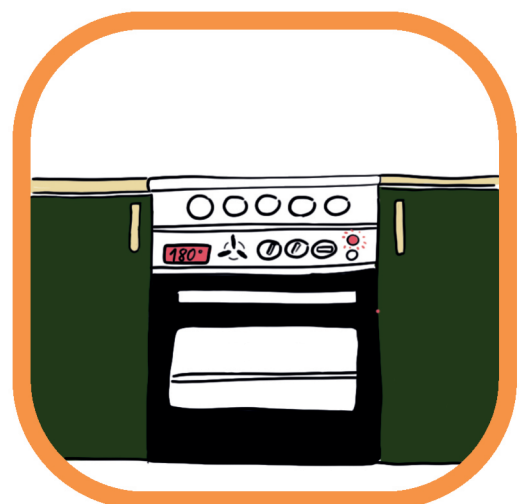
Teraz przygotuj blachę do pieczenia.  
Włóż na blachę papier dopieczenia.  
Wyłóż dokładnie na całej blaszce.  
Wrzuć na blaszkę wszystkie warzywa  
z miski.



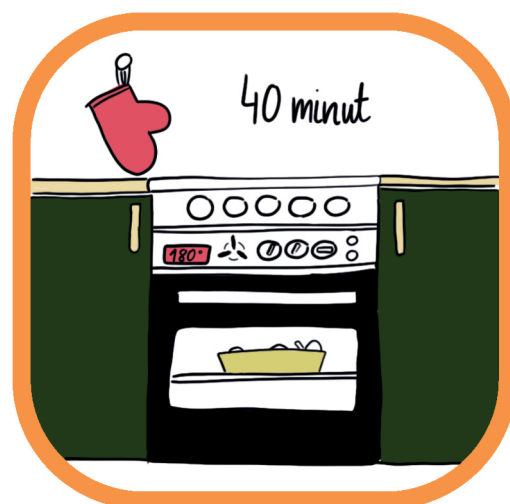
Miska po warzywach będzie brudna  
od oliwy z warzywami.  
Włóż do niej 2 kawałki ryby.  
Dobrze wymieszaj rybę w oliwie.  
Połóż rybę obok warzyw na blaszce.



Przygotuj teraz swój piekarnik.  
Ustaw temperaturę na 180 stopni.  
Ustaw też grzanie na termoobieg.  
Jeśli masz problem z ustawieniem piekarnika  
to poproś o pomoc bliską osobę.



Jeśli piekarnik jest nagrany  
to włóż do niego blachę.  
Piecz swoje danie 40 minut.  
Czasu pilnuj na zegarku.  
Wyjmij swój obiad po 40 minutach.  
Pamiętaj! blacha jest gorąca.  
Użyj rękawicy kuchennej.



Przełóż swoje danie na talerz.  
Na zdjęciu obok zobacz jak  
wygląda gotowy obiad.  
Smacznego!



## Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem

Do przygotowania obiadu potrzebujesz:

- 1 puszkę tuńczyka w sosie własnym
- 1 kartonik przecieru pomidorowego
- pół cebuli
- 1 ząbek czosnku
- przyprawy: sól, bazylia, cukier
- makaron oraz oliwę.



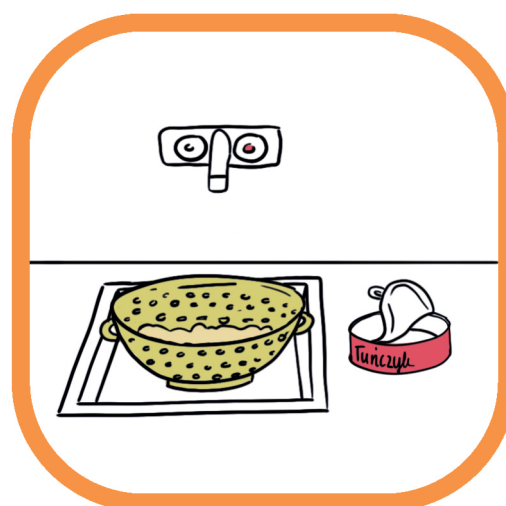


Do przygotowania dania potrzebujesz przybory kuchenne:

- nóż i deskę do krojenia
- cedzak lub sitko
- widelec
- patelnię.



Czosnek i cebulę obierz ze skórki.  
Pokrój w bardzo małą kostkę.  
Pamiętaj żeby kroić na desce.  
Otwórz puszkę z tuńczykiem.  
Odcedź tuńczyka na sitku nad zlewem.



Przygotuj patelnię.  
Wlej na patelnię 3 łyżki oliwy.  
Włącz kuchenkę na mały ogień.  
Wrzuć na patelnię cebulę.  
Smaż cebulę 2 minuty.  
Cały czas mieszaj.





Po 2 minutach dodaj czosnek.  
Cebulę z czosnkiem smaż  
na patelni jeszcze 1 minutę.  
Sprawdzaj czas na zegarku.  
Teraz dodaj na patelnię tuńczyka  
i pół kartonu przecieru pomidorowego.



Dodaj do dania 1 łyżeczkę soli  
i 1 łyżeczkę cukru.  
Dodaj łyżeczkę suszonej bazylii.  
Wszystko wymieszaj. Wyłącz gaz.



W osobnym garnku ugotuj makaron.  
Najlepiej makaron pełnoziarnisty.  
Najpierw wstaw garnek z wodą na gaz.  
Jak woda się zagotuje to włóż makaron.  
Jak woda się gotuje to pojawia się  
dużo pary i bąbelki na wodzie.



Dla jednej osoby włóż 2 garści makaronu.  
Na opakowaniu makaronu jest napisane  
ile minut musisz gotować.  
Ugotowany makaron odcedź w zlewie.  
Wlej makaron z wodą na cedzak.



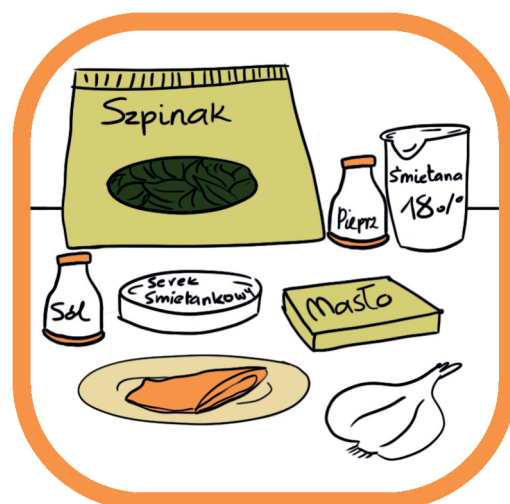
Gotowy makaron dodaj na patelnię.  
Makaron i sos wymieszaj.  
Gotowe danie przełóż na talerz.  
Smacznego!



## Makaron ze szpinakiem i łososiem

Do przygotowania makaronu potrzebujesz:

- 1 opakowanie świeżego szpinaku
- 1 opakowanie wędzonego łososa
- 1 ząbek czosnku
- 1 małą śmietanę 18%  
(czytaj: 18 procent)
- serek śmietankowy
- masło, sól, pieprz.



Potrzebujesz też przybory kuchenne:

- nóż i deskę do krojenia
- patelnię
- łyżkę do mieszania
- garnek
- cedzak
- małą łyżeczkę.

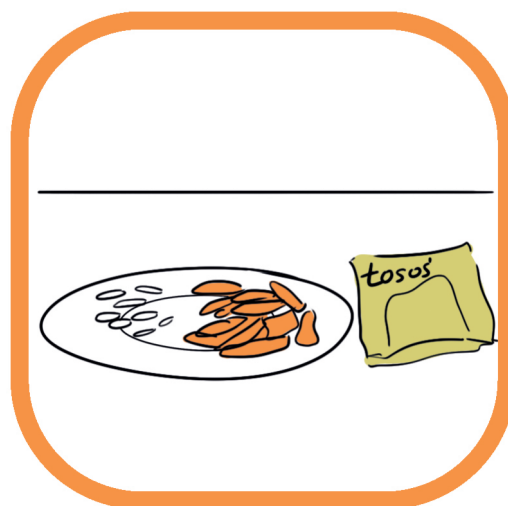


Obierz czosnek ze skórki.

Pokrój czosnek w bardzo małą kostkę.

Łososia wyjmij z opakowania.

Porwij łososia na małe kawałki.



Przygotuj patelnię. Połóż patelnie na małym ogniu na kuchence.

Na patelnię wrzuć łyżkę masła.

Jak masło się roztopi to włóż na patelnię czosnek. Mieszaj czosnek.

Czosnek smaź 2 minuty.



Na patelni do masła dodaj szpinak.  
Szpinak mieszaj. Liście szpinaku  
będą się zmniejszać.  
Liście szpinaku robią się ciemne.



Do szpinaku dodaj 3 łyżki sera  
śmietankowego.  
Wlej też opakowanie śmietany.  
Wszystko dokładnie mieszaj.  
Podgrzewaj danie na patelni  
aż się zagotuje.  
Jak danie się gotuje to są bąbelki.



Dodaj na patelni łyżeczkę soli  
i jedną łyżeczkę pieprzu.  
Wszystko wymieszaj.  
Wyłącz ogień i ugotuj makaron.



Najlepiej użyj makaron pełnoziarnisty.  
Jest najzdrowszy.  
Do garnka wlej wodę i zagotuj  
na kuchence.  
Gotująca woda ma bąbelki.  
Wsyp dużą łyżkę soli.



Do gotującej wody wrzuć makaron.  
Dla jednej osoby wsyp 2 garści makaronu.  
Na opakowaniu makaronu  
jest podany czas gotowania.  
Przeczytaj tekst na opakowaniu.



Ugotowany makaron odcedź nad zlewem.  
Użyj do tego cedzaka.  
Garnek jest gorący. Użyj rękawicy kuchennej.  
Do garnka z makaronem wlej sos.



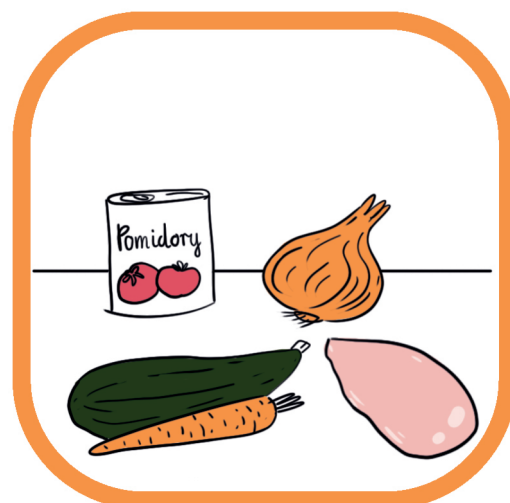
W garnku wymieszaj makaron i sos.  
Przełóż danie na talerz.  
Zobacz jak wygląda gotowy obiad.  
Smacznego!



## Gulasz z kurczaka z warzywami i kaszą

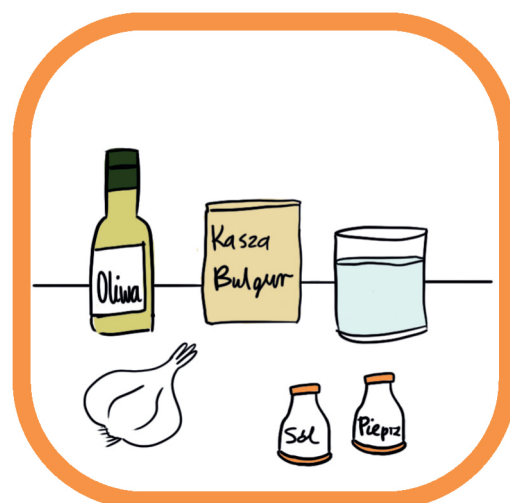
Do przygotowania obiadu potrzebujesz:

- 1 pierś z kurczaka
- 1 marchewkę
- 1 cebulę
- 1 cukinię
- 1 puszkę pomidorów krojonych.



Dodatkowo potrzebujesz:

- 1 ząbek czosnku
- pół szklanki wody
- sól i pieprz
- ulubioną kaszę.  
Na przykład kaszę gryczaną  
lub kaszę bulgur.
- oliwę.





Potrzebujesz też przybory kuchenne:

- nóż i deskę do krojenia
- tarkę
- łyżeczkę i łyżkę
- patelnię i garnek
- obieraczkę do warzyw.



Pierś z kurczaka pokrój w kostkę.  
Tak samo pokrój cebulę i czosnek.  
Cebulę i czosnek pokrój w bardzo  
małą kostkę. Pół cukini i 1 marchewkę  
zetrzyj na tarce na dużych oczkach.



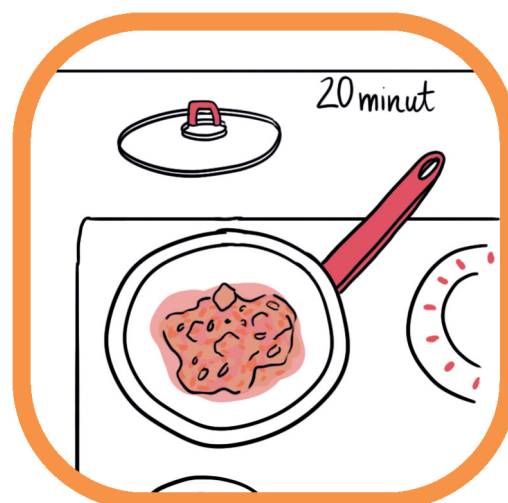
Rozgrzej 3 łyżki oliwy na patelni.  
Na małym ogniu usmaż pierś z kurczaka.  
Dodaj łyżeczkę soli i pieprzu.  
Cały czas mieszaj kurczaka.  
Uważaj żeby się nie przypalił.



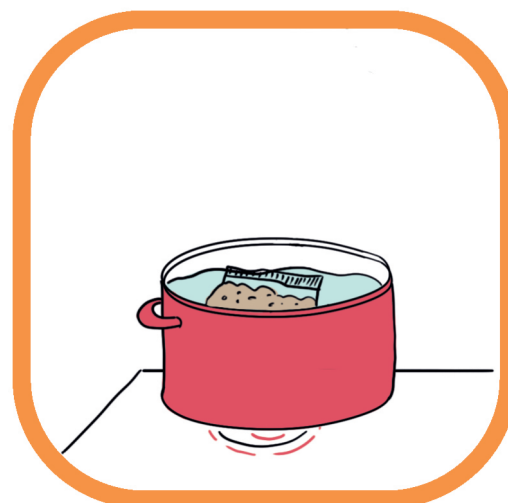
Do kurczaka wrzuć cebulę, czosnek i cukinię. Wszystko smażyć przez 5 minut. Mieszaj składniki na patelni. Jak minie 5 minut to nalej na patelnię pół szklanki wody. Gotuj danie jeszcze 5 minut.



Na patelni dodaj teraz sól. Wlej puszkę pomidorów. Wymieszaj składniki na patelni. Przykryj patelnię pokrywką. Na małym ogniu gotuj danie 20 minut. Spróbuj danie i jeśli potrzebujesz to dodaj sól i pieprz.



Teraz ugotuj kaszę. W garnku zagotuj wodę z łyżką soli. Przeczytaj na kartoniku kaszy ile minut musisz ją gotować. Wrzuć do gotującej wody 1 worek kaszy. Czas gotowania sprawdzaj na zegarku.





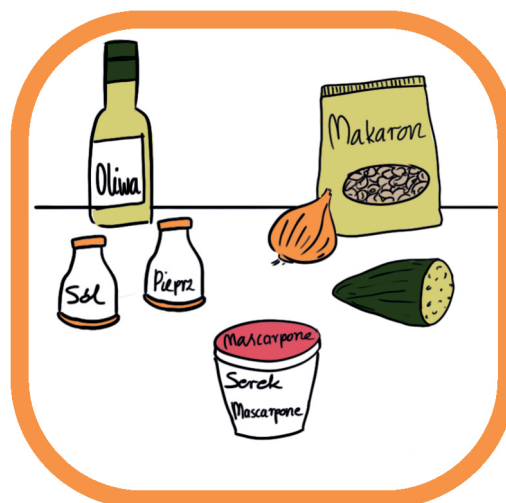
Ugotowaną kaszę połów na talerz.  
Sos z patelni wlej na kaszę.  
Zobacz na zdjęciu jak wygląda danie.  
Smacznego!



## Makaron w kremowym sosie z warzyw

Do przygotowania dania potrzebujesz:

- pół cebuli
- pół cukini
- 1 duży pomidor
- serek mascarpone  
(czytaj: maskarpone)
- sól, pieprz, oliwę
- makaron pełnoziarnisty.



Cebulę obierz ze skórki.  
Pokrój cebulę na małą kostkę.  
Patelnię podgrzej i wlej  
3 łyżki oliwy.  
Wrzuć cebulę na patelnię.  
Mieszaj cebulę na patelni 2 minuty.



Pomidora pokrój w kostkę.  
Pół cukini zetrzyj na tarce.  
Zetrzyj cukinię na dużych oczkach.  
Pomidory i cukinię wrzuć  
na patelnię do cebuli.  
Smaż swoje danie 5 minut.



Dodaj 1 dużą łyżkę sera  
mascarpone.  
Dodaj łyżeczkę soli i pieprzu.  
Wszystko wymieszaj.  
Wyłącz patelnię.



Do garnka wlej wodę na makaron.  
Dodaj łyżkę soli i zagotuj wodę.  
Do gotującej wody włóż makaron.  
Dla jednej osoby 2 garści.  
Wybierz makaron pełnoziarnisty.



Na opakowaniu makaronu przeczytaj  
ile minut musi się gotować.  
Ugotowany makaron odcedź nad zlewem.  
Użyj do tego cedzaka.  
Garnek będzie gorący. Użyj rękawicy.



Makaron wrzuć na patelnię do sosu.  
Wszystko razem wymieszaj.  
Przełóż danie na talerz.  
Zobacz na zdjęciu jak wygląda danie.  
Smacznego!

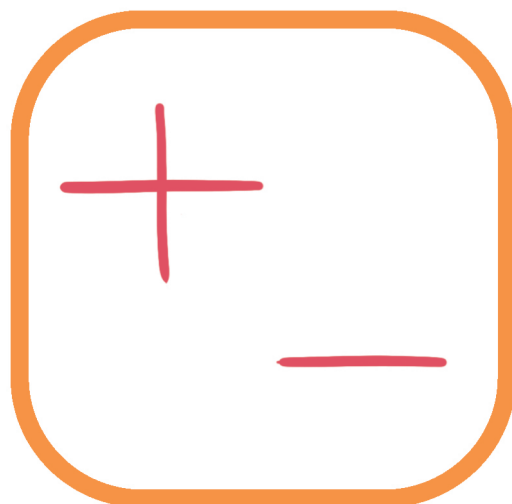


## Ocena przepisów

Możesz teraz ocenić przepisy.

Jeśli danie było dobre to postaw obok nazwy znaczek plus +.

Jeśli danie nie smakowało postaw znak minus -.



Naleśniki ze szpinakiem

Kotlety szarpane z ziemniakami i surówką

Ryba z ziemniakami z blachy

Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem

Makaron ze szpinakiem i łososiem

Gulasz z kurczaka z warzywami i kaszą

Makaron w kremowym sosie z warzyw

## Własne przepisy

Na pewno masz swoje ulubione dania.  
Przepisy możesz wpisać do tej książki.  
Możesz poprosić o pomoc bliską Ci osobę.  
Twoje przepisy na pewno są bardzo dobre.  
Obok przepisu możesz narysować obrazek.



## Twoje przepisy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

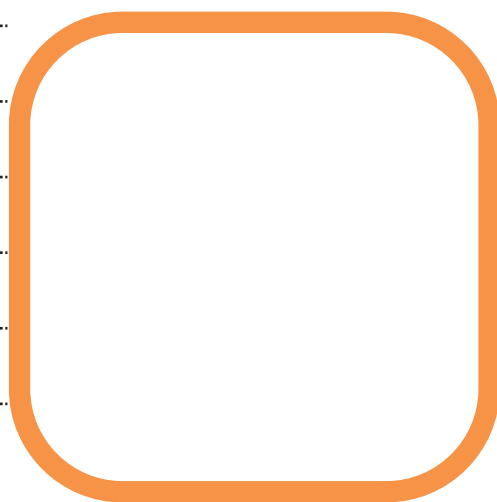
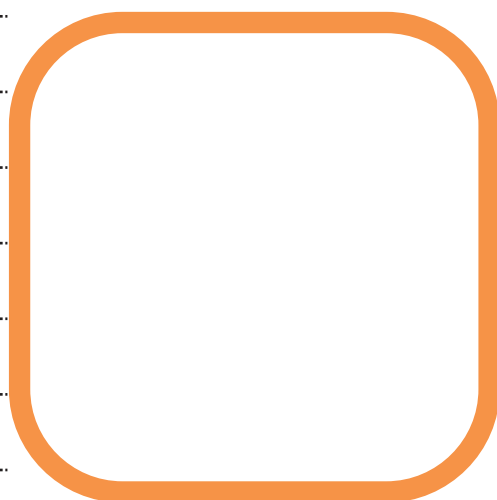
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

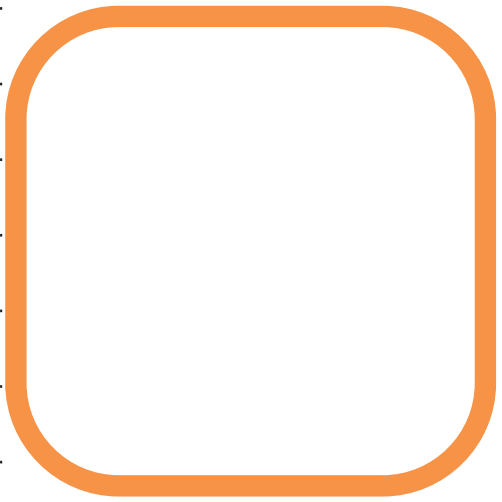
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

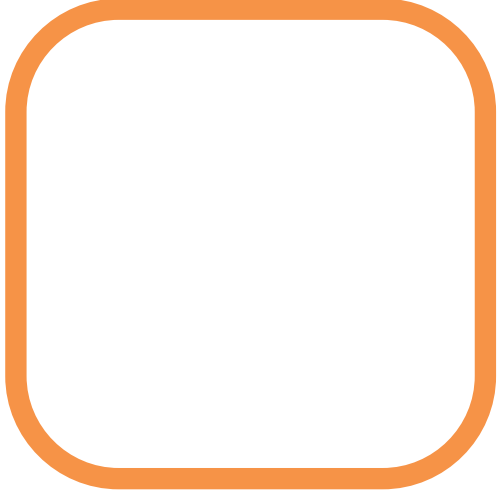
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

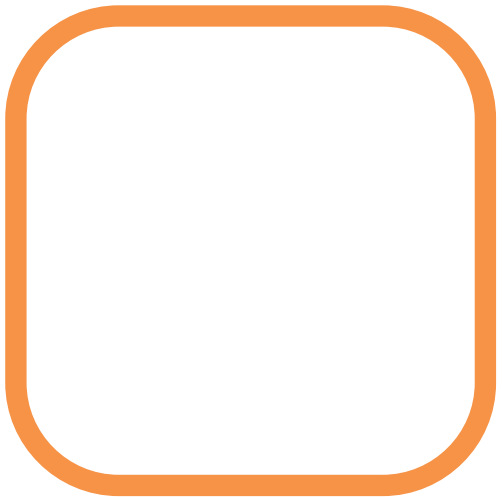
.....

.....

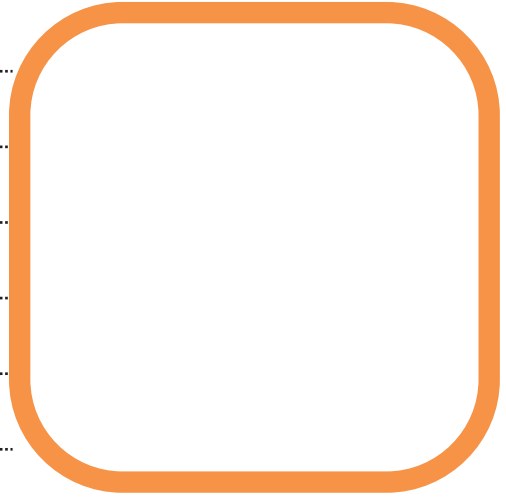
.....

.....

.....



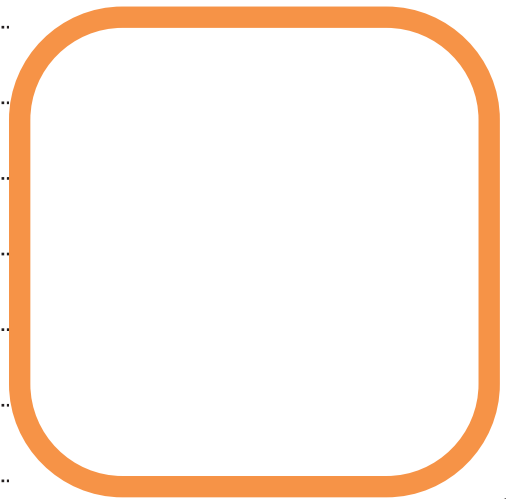
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



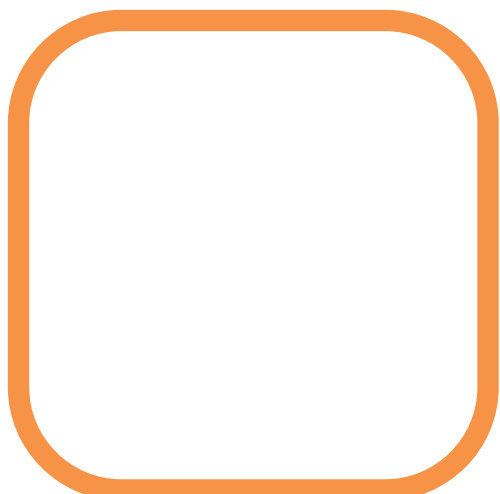
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....







