

Monika Adamus

Magdalena Jabłońska



SamoDZIELNI w kuchni

Przepisy na śniadania i kolacje

Monika Adamus, Magdalena Jabłońska

SamoDZIELNI w kuchni

Przepisy na śniadania i kolacje

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

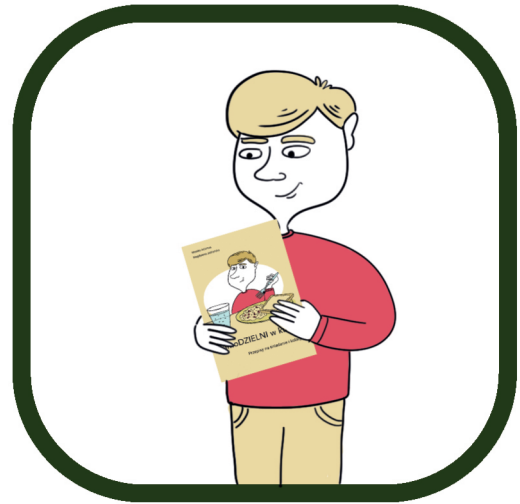
Grafika: Elka Grądział

Spis treści

Co to jest zdrowe odżywianie.....	4
Omlet.....	6
Zdrowy twarożek.....	9
Pasta jajeczna.....	11
Szakszuka.....	13
Sałatka ryżowa.....	15
Sałatka jajeczna.....	18
Pasta z makreli.....	21
Proziaki.....	24
Ocena przepisów.....	26
Własne przepisy.....	27

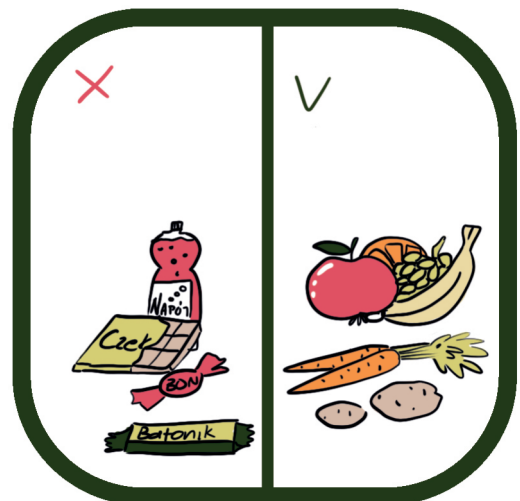
Co to jest zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne.
Dzięki zdrowemu odżywianiu będziesz zdrowy.
Możesz dbać o swoje zdrowie jeśli będziesz gotował przepisy z tej książki.



Jeśli chcesz się zdrowo odżywiać to:

- codziennie jedz zdrowe produkty.
Na przykład warzywa i owoce.
- nie kupuj niezdrowych produktów.
Na przykład batonów i słodkich soków.
- wyrzuć wszystkie niezdrowe produkty ze swojej kuchni.



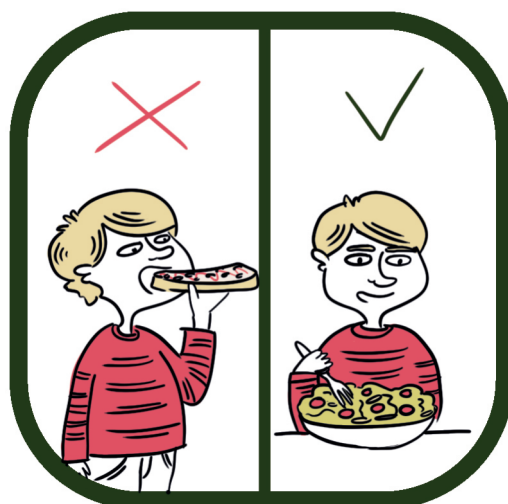
Pamiętaj!

Jeśli chcesz się odchudzać to musisz doceniać swoje sukcesy.
Każdego dnia wieczorem przypomnij sobie 3 zdrowe produkty.
Takie, które zjadłeś przez cały dzień.
Na przykład: marchewkę, jabłko i buraki.



Jeśli chcesz się zdrowo odżywiać to pamiętaj o kilku zasadach:

- Jedz codziennie o tych samych godzinach.
- Jedz minimum 3 posiłki dziennie. Najwięcej jedz 5 posiłków dziennie.
- Zrezygnuj z niezdrowego jedzenia. Na przykład z zapiekanek lub frytek.



Pamiętaj że:

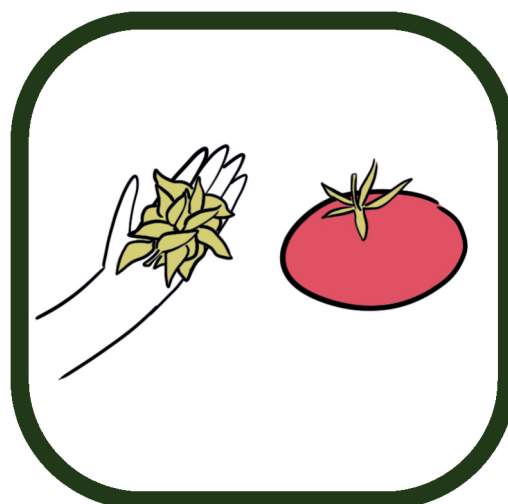
- musisz jeść dużo warzyw. Warzywa mają dużo witamin.
- musisz pić w ciągu dnia 2 litry wody. 2 litry wody to 8 szklanek.
- Jeśli po jedzeniu nadal będziesz głodny to wypij szklankę wody.
- Posiłki musisz jeść wolno. Wtedy szybciej poczujesz się najedzony.



Omlet

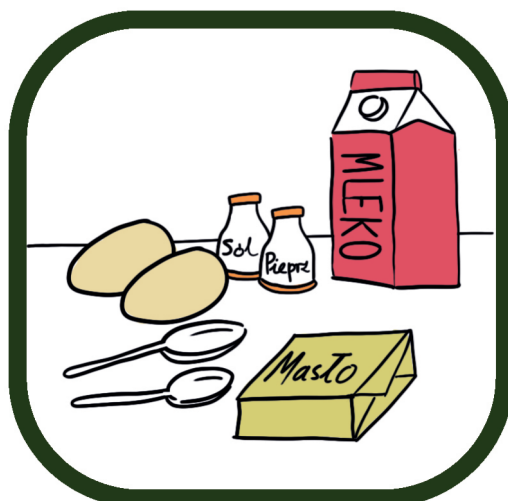
Do przygotowania zdrowego omletu potrzebne są:

- 1 pomidor
- garść świeżego szpinaku.



Potrzebujesz też:

- 2 jajka
- 1 dużą łyżkę mleka
- 1 małą łyżeczkę masła
- szczyptę soli i szczyptę pieprzu.

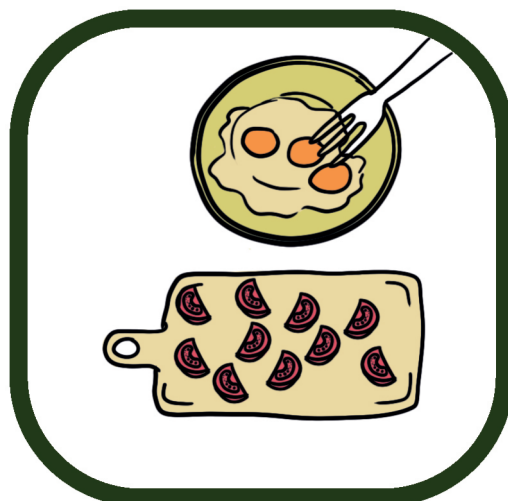


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

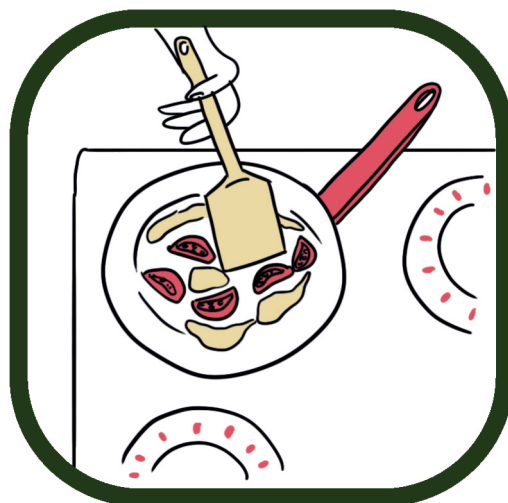
- deskę do krojenia
- patelnię
- łyżkę, łyżeczkę, nóż i widelec
- miseczkę
- łopatkę do obracania omleta na patelni.



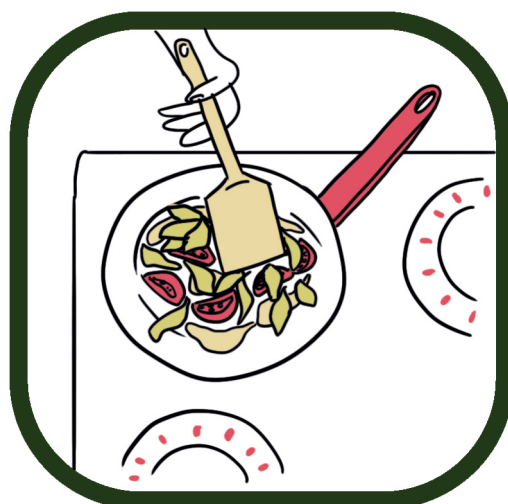
Pomidora pokrój w kostkę.
W miseczce ubij 2 jajka z jedną łyżką mleka.
Użyj do tego widelca.
Żółtko i białko jajek muszą się połączyć
z mlekiem. Gotową masę z jajek i mleka
zostaw w misce.



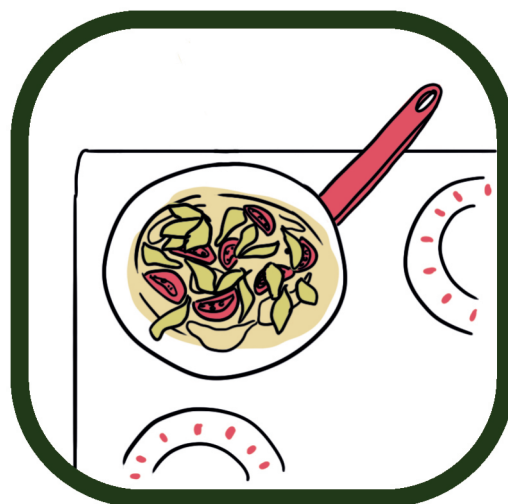
Na patelni rozpuść masło.
Patelnia nie może być gorąca.
Wrzuć na patelnię pokrojonego pomidora.
Chwilę mieszaj pomidora.
Uważaj żeby pomidor się nie przypalił.



Dodaj na patelnię do pomidora
garść świeżego szpinaku.
Chwilę mieszaj składniki na patelni.
Szpinak musi zrobić się miękki.
Obserwuj patelnię.
Uważaj żeby składniki się nie przypaliły.



Ubite jajka z miseczki wlej na patelnie.
Przykryj patelnie pokrywką. Smaż około
3 minuty na bardzo małym ogniu.
Jajko musi się połączyć. Wtedy obróć
omlet na drugą stronę.
Wykorzystaj do tego łypatkę.
Na drugiej stronie smaź omlet około 2 minuty.



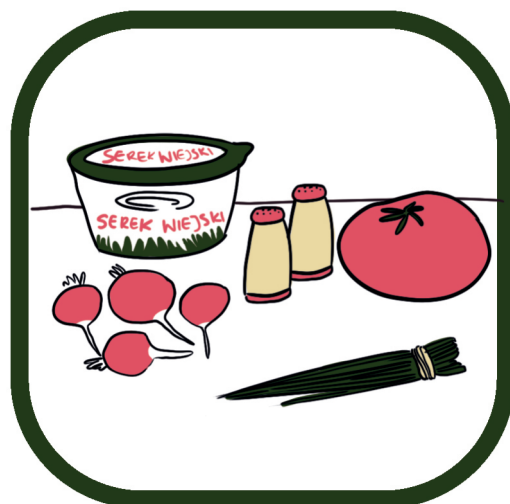
Gotowy omlet przełóż na talerz.
Omlet dobrze smakuje z chlebem razowym
z masłem i szynką.
Zobacz na zdjęciu ja wygląda gotowe danie.
Smacznego!



Zdrowy twarożek

Do przygotowania zdrowego twarożku potrzebujesz:

- 1 serek wiejski
- 1 pomidor
- 4 rzodkiewki
- pół pęczka szczypiorku
- szczyptę soli i pieprzu ziołowego.

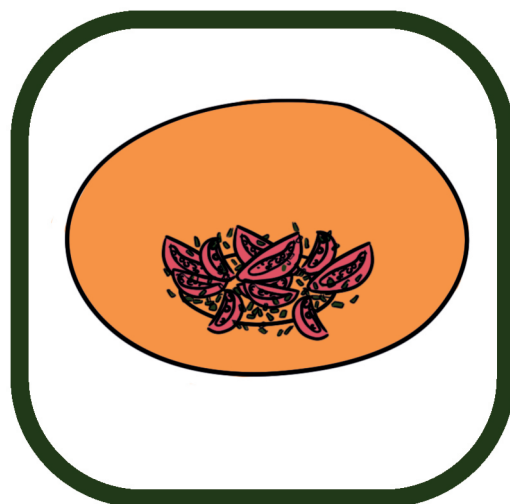


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

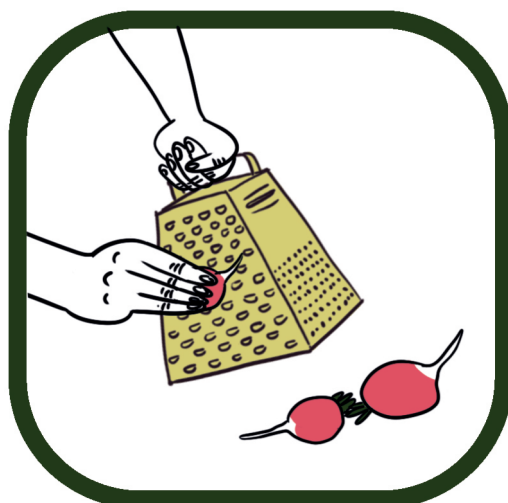
- nóż i widelec
- miseczkę
- tarkę
- deskę do krojenia.



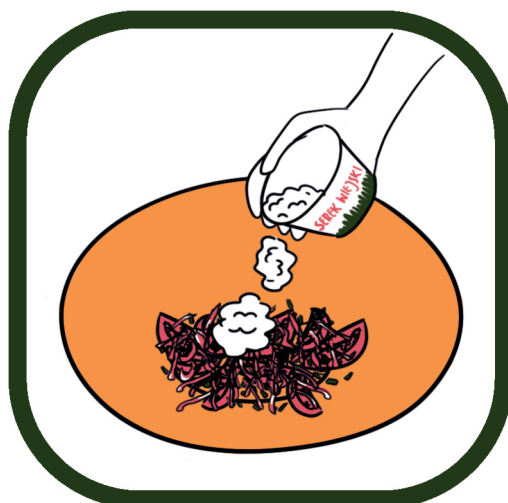
Pomidora pokrój w kostkę.
Pokrój pół pęczka szczypiorku
na drobną kostkę.
Wrzuć składniki do miski.



Na tarce zetrzyj rzodkiewki
Najlepiej na tarce z dużymi oczkami.
Starte rzodkiewki wrzuć do miski
z pomidorem i szczypiorkiem.



Do składników w misce dodaj serek wiejski.
Wszystko razem wymieszaj widelcem.
Na koniec dodaj szczyptę soli
i pieprzu ziołowego.
Wymieszaj wszystkie składniki.



Twarożek możesz jeść widelcem.
Możesz też zrobić kanapki z twarożkiem.
Na przykład z razowym chlebem.
Zobacz na zdjęciu jak wygląda gotowe danie.
Smacznego!



Pasta jajeczna

Do przygotowania pasty potrzebujesz:

- 4 jajka
- pół pęczka szczypiorku
- 1 dużą łyżkę majonezu
- 1 dużą łyżkę jogurtu naturalnego
- szczyptę soli.



Potrzebujesz też przybory kuchenne:

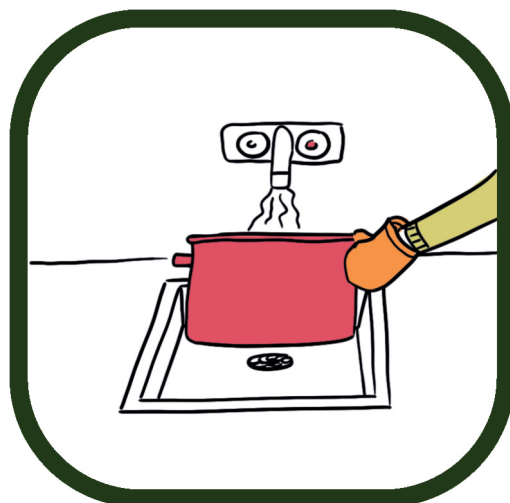
- garnek
- nóż
- miskę
- dużą łyżkę.



Jajko ugotuj na twardo. Wlej wodę do garnka. Woda musi się zagotować. Jak woda się gotuje to powstają bąbelki. Jest dużo pary. Do gotującej wody włóż jajka. Użyj do tego łyżki żeby się nie oparzyć.



Jajka na twardo gotują się około 6 minut.
Czas sprawdź na zegarku. Ugotowane jajka
włóż do zlewu razem z garnkiem.
Gorący garnek przenieś w rękawicy kuchennej.
Wlej do garnka dużo zimnej wody.
Wtedy jajka szybko się ostudzą.
Zimne jajka obierz ze skorupki.



Obrane ze skorupki jajka pokrój
w małą kostkę. Przełóż jajka do miski.
Pokrój szczypiorek w małą kostkę
i włóż do miski z jajkami.
Dodaj łyżkę majonezu i łyżkę jogurtu.
Dodaj szczyptę soli. Wymieszaj składniki.



Pasta jajeczna smakuje dobrze na chlebie
razowym.
Zobacz na zdjęciu jak wygląda gotowe danie.
Smacznego!

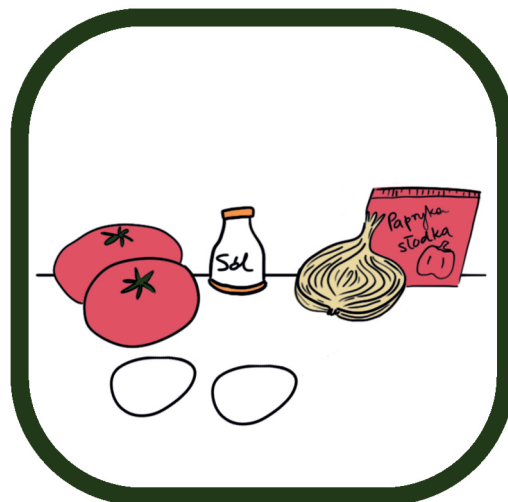


Szakszuka

Szakszuka to bardzo dobre danie.

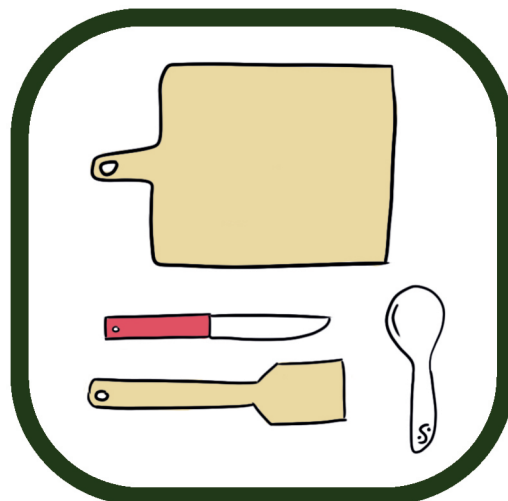
Potrzebujesz kilku składników:

- 2 pomidory
- 2 jajka
- pół cebuli i mały ząbek czosnku
- 1 małą łyżeczkę oliwy
- szczyptę soli i pieprzu ziołowego oraz szczyptę papryki słodkiej.

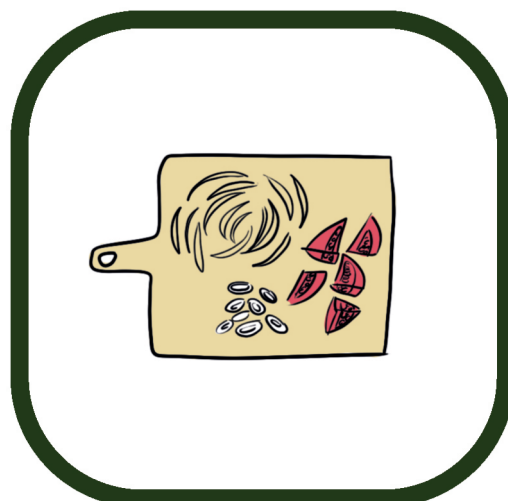


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

- nóż
- deskę do krojenia
- patelnię
- łyżkę do mieszania na patelni.



Pomidory pokrój w dużą kostkę.
Cebulę i czosnek pokrój w małą kostkę.
Pokrojone składniki trzymaj osobno.
Czyli nie mieszaj składników.
Na patelnię wlej łyżeczkę oliwy.



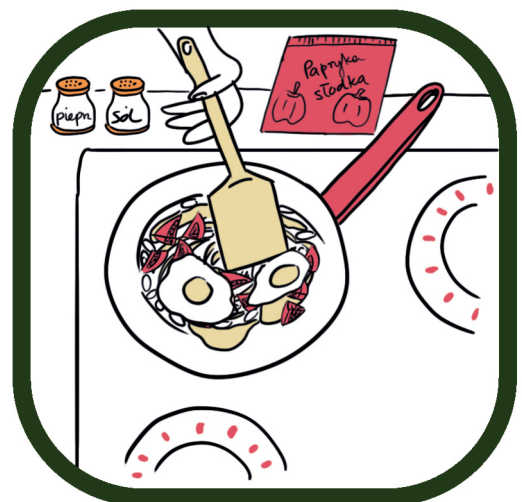
Wrzucić cebulę i smażyć około 1 minutę.
Czas sprawdzaj na zegarku.
Używaj małego ognia żeby nie spalić cebuli.
Mieszaj cebulę kilka razy.



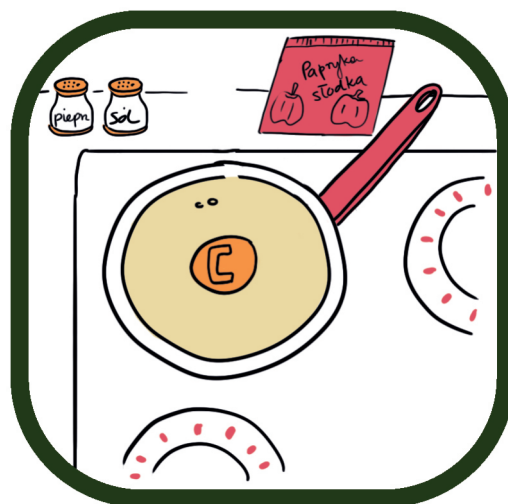
Następnie wrzucić na patelnię czosnek i pomidory. Teraz możesz trochę zwiększyć ogień pod patelnią. Smażyć około 5 minut.
Mieszaj kilka razy żeby nie przypalić dania.
Dodaj szczyptę soli, pieprzu i słodkiej papryki.



Do usmażonych warzyw dodaj 2 jajka.
Uważaj na skorupki od jajek.
Nie mogą wpaść na patelnię.



Zmniejsz ogień pod patelnią.
Przykryj patelnię pokrywką.
Smaż danie na małym ogniu.
Danie będzie gotowe jak jajko się usmaży.



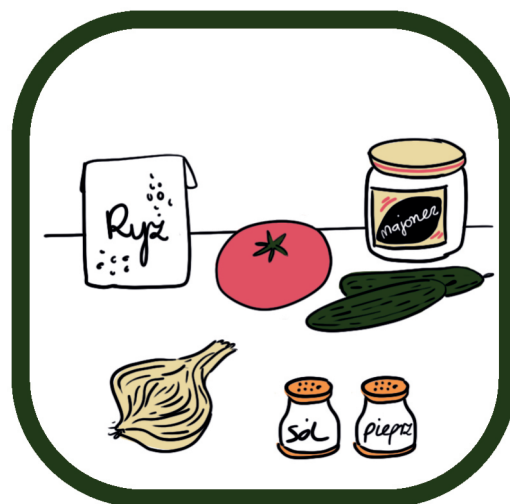
Zobacz na zdjęciu obok jak wygląda gotowe danie. Szakszuka dobrze smakuje z chlebem razowym.
Smacznego!



Sałátka ryżowa

Do przygotowania sałatki ryżowej potrzebujesz:

- 1 worek ryżu
- 1 pomidor
- 2 ogórki zielone gruntowe
- pół małej cebuli
- 1 łyżkę majonezu
- szczyptę soli i szczyptę cukru.

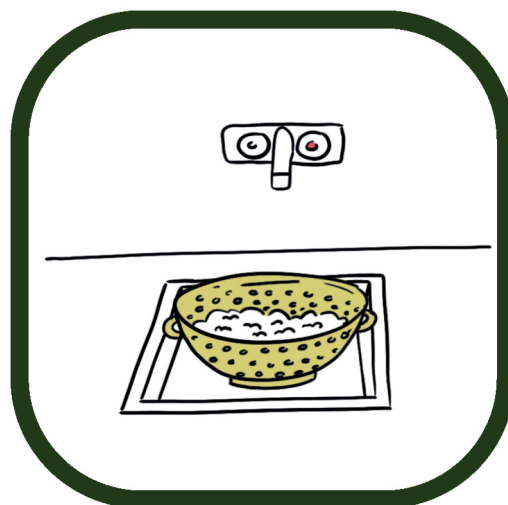


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

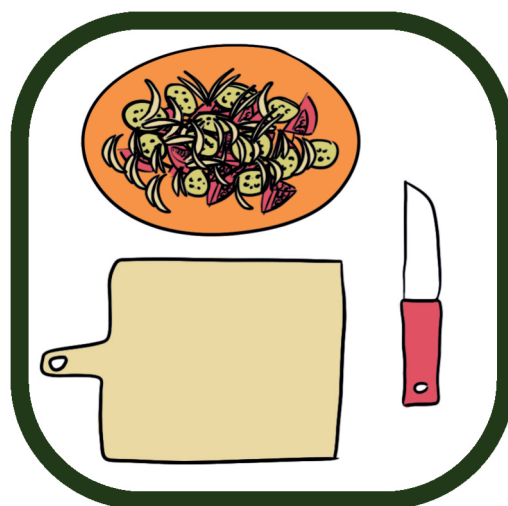
- garnek i miskę
- nóż i łyżkę
- deskę do krojenia
- durszlak do odsączenia ryżu z wody.



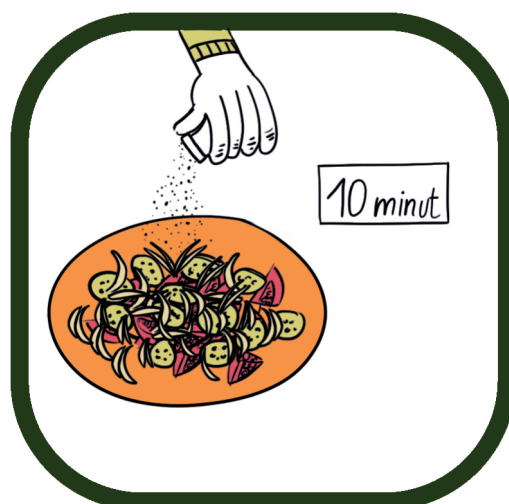
Wstaw wodę na ryż. Wodę zagotuj.
Gotująca woda ma bąbelki i mocno paruje.
Do zagotowanej wody włóż worek ryżu.
Na opakowaniu ryżu przeczytaj
ile minut musisz gotować ryż.
Gotowy ryż w worku wrzuć na durszlak.
Na durszlaku ryż ostygnie.



Pomidora pokrój w drobną kostkę.
Cebulę też pokrój w kostkę.
Wrzuć pokrojone warzywa do miski.
Ogórki obierz ze skórki i pokrój w plasterki.
Dodaj ogórki do miski z warzywami.



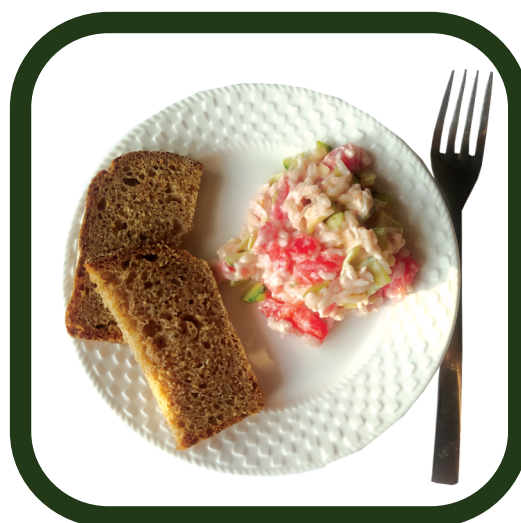
Warzywa w misce posyp szczyptą soli i szczyptą cukru. Wymieszaj warzywa i zostaw na 10 minut.



Po 10 minutach dodaj ryż do miski z warzywami. Ryż powinien być już chłodny. Dodaj do miski dużą łyżkę majonezu i wymieszaj wszystkie produkty.



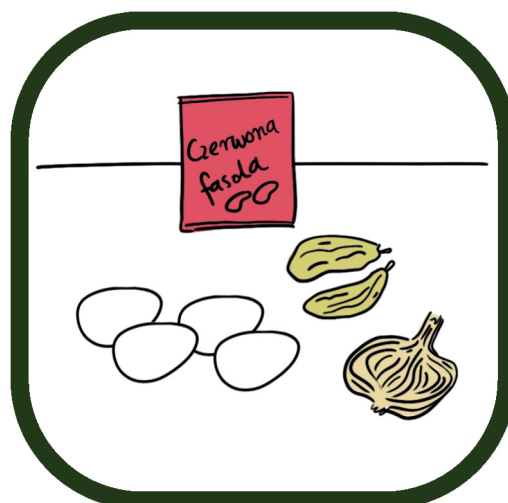
Zobacz na zdjęciu obok jak wygląda gotowe danie.
Sałatka dobrze smakuje z pieczywem.
Na przykład z razowym chlebem.
Smacznego!



Sałatka jajeczna

Do przygotowania sałatki potrzebujesz kilku składników:

- 4 jajka
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 2 ogórki kiszzone
- pół małej cebuli.



Dodatkowo potrzebujesz:

- 2 duże łyżki majonezu
- 5 gałązek natki pietruszki.
Natka pietruszki to gałązka z listkami.
- szczyptę soli i szczyptę pieprzu.



Potrzebujesz też przybory kuchenne:

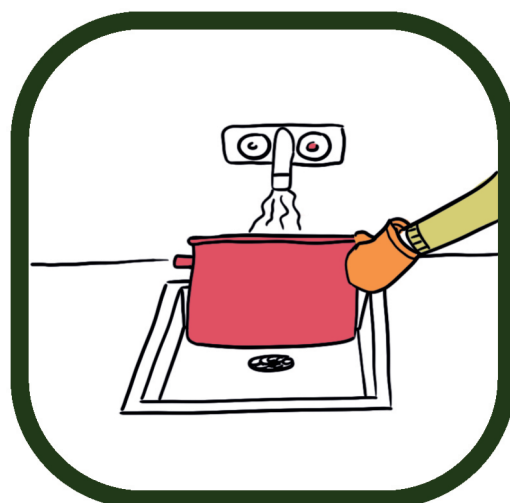
- nóż i łyżkę
- garnek i miskę
- durszlak
- deskę do krojenia.



Jajka ugotuj na twardo.
Wlej wodę do garnka.
Woda musi się zagotować.
Do gotującej wody włóż jajka.
Użyj do tego łyżki żeby się nie oparzyć.



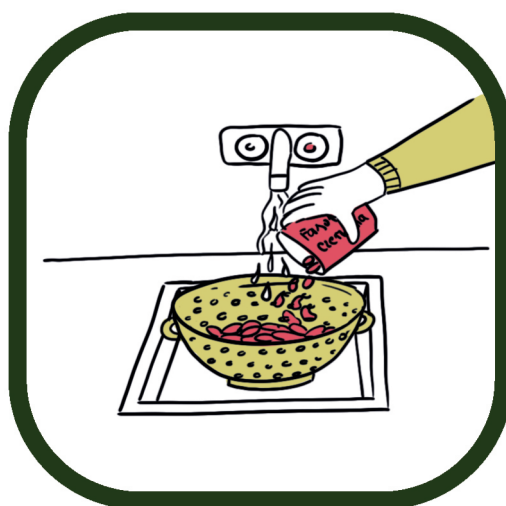
Jajka na twardo gotują się około 6 minut.
Czas sprawdź na zegarku.
Ugotowane jajka włóż do zlewu
razem z garnkiem. Gorący garnek przenoś
w rękawicy kuchennej.
Wlej do garnka dużo zimnej wody.
Zimne jajka obierz ze skorupki.



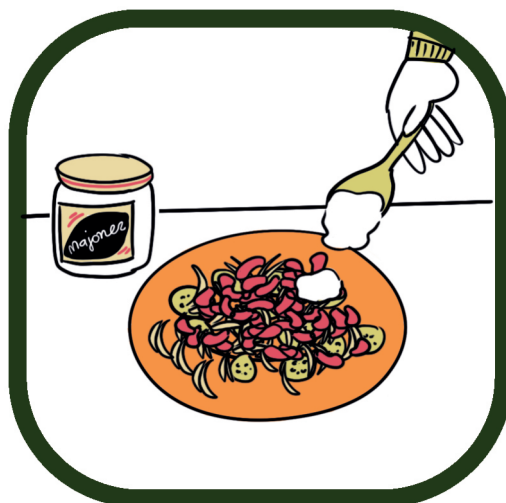
Obrane ze skorupki jajka pokrój
w małą kostkę. Przełóż jajka do miski.
Pokrój w małą kostkę ogórki i pół małej cebuli.
Pokrojone ogórki i cebulę dodaj do miski.



Otwórz puszkę z fasolą.
Fasolę przelej na durszlak.
Polej fasolę zimną wodą.
Poczekaj aż woda odcieknie.
Wrzuć fasolę do miski.



Do składników w misce dodaj 1 dużą łyżkę
majonezu. Dodaj też 2 duże łyżki jogurtu
naturalnego.
Dodaj szczyptę soli i szczyptę pieprzu.
Wszystkie składniki wymieszaj.



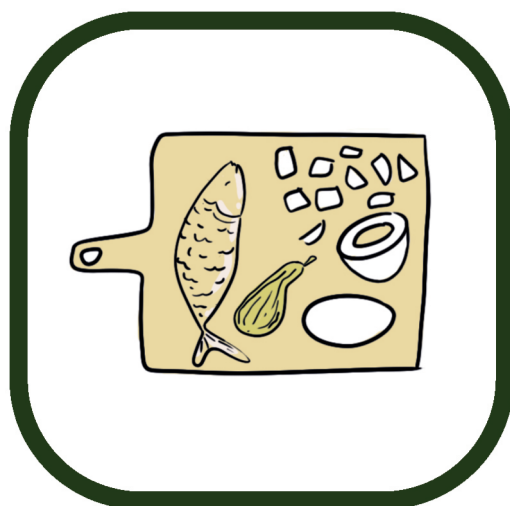
Zobacz na zdjęciu obok jak wygląda
gotowe danie.
Sałatka najlepiej smakuje z pieczywem.
Wybierz pieczywo razowe. Jest zdrowe.
Smacznego!



Pasta z makreli

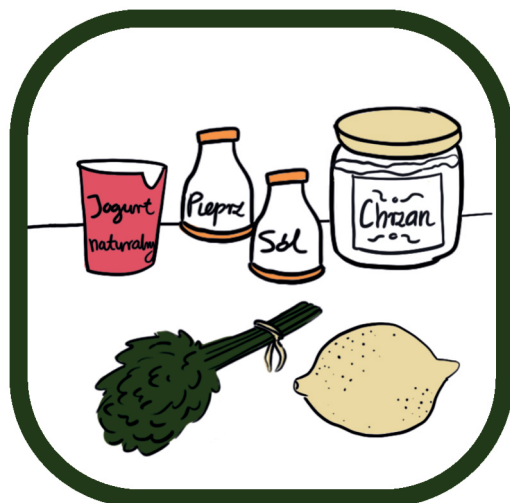
Do przygotowania pasty potrzebujesz kilku składników:

- 1 filet wędzonej makreli. Makrela to ryba. Filet to ryba bez ości.
- 1 jajko
- 1 ogórek kiszony.



Dodatkowo potrzebujesz:

- 1 małą łyżeczkę chrzanu
- 2 duże łyżki soku z cytryny
- 5 gałązek natki pietruszki
- 2 duże łyżki jogurtu naturalnego greckiego.
- szczypta soli i pieprz.



Potrzebujesz też przybory kuchenne:

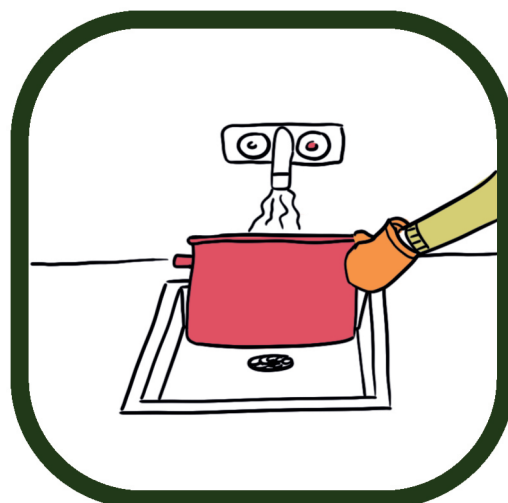
- garnek i miskę
- nóż i łyżkę
- deskę do krojenia.



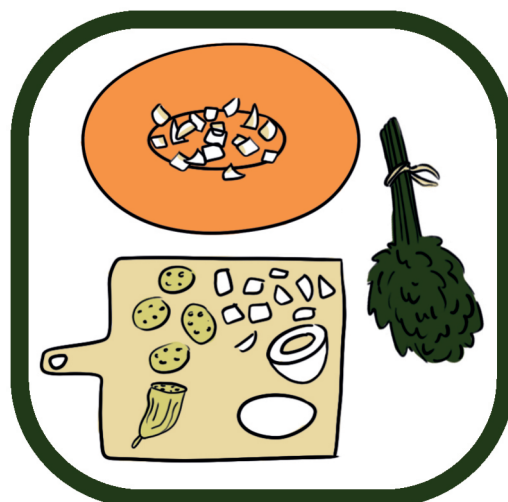
Jajka ugotuj na twardo.
Wlej wodę do garnka.
Woda musi się zagotować.
Jak woda się gotuje to powstają
bąbelki i jest dużo pary.
Do gotującej wody włóż jajka.
Użyj do tego łyżki żeby się nie oparzyć.



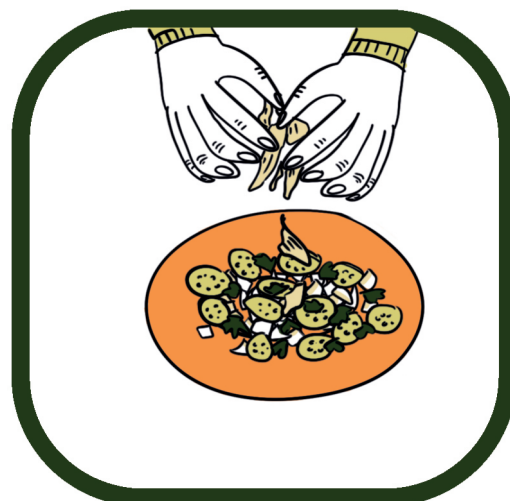
Jajka na twardo gotują się około 6 minut.
Czas sprawdź na zegarku.
Ugotowane jajka włóż do zlewu
razem z garnkiem.
Gorący garnek przenoś w rękawicy kuchennej.
Wlej do garnka dużo zimnej wody.
Zimne jajka obierz ze skorupki.



Obrane jajka pokrój w drobną kostkę.
Ogórek obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
Natkę pietruszki też pokrój bardzo drobno.
Wszystkie te składniki wrzuć do miski.



Makrelę rozdrobnij palcami na małe kawałki.
Wrzuć do miski z innymi składnikami.
Wymieszaj wszystkie składniki.



Dodaj do miski łyżeczkę chrzanu
i 2 łyżki soku z cytryny.
Dodaj sól i pieprz.
Wszystkie produkty wymieszaj.



Zobacz na zdjęciu obok jak wygląda
gotowe danie.
Pasta dobrze smakuje z proziakami.
Przepis na proziaki przeczytasz
w następnym akapicie.
Smacznego!

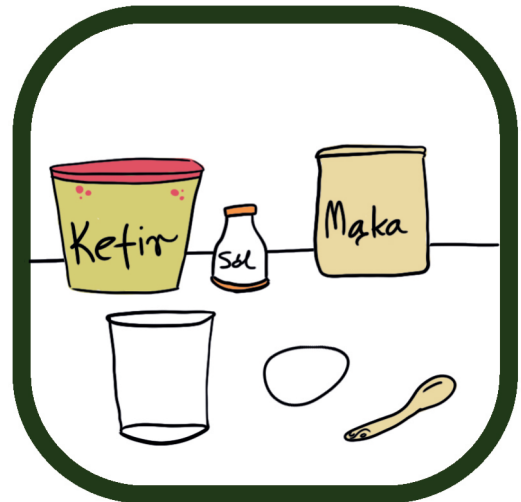


Proziaki

Proziaki to placki przygotowywane z mąki i kilku innych składników.

Potrzebujesz:

- pół kilograma mąki pszennej
- pół małej łyżeczki soli
- pół małej łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklankę kefiru lub maślanki
- 1 jajko.



Potrzebujesz też przybory kuchenne:

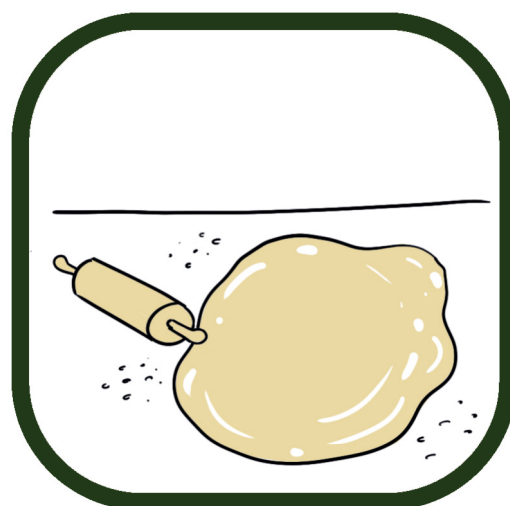
- miskę
- wałek do ciasta
- szklankę
- patelnię.



Wszystkie składniki wrzucić do miski. Ręką ugniatać ciasto żeby połączyć wszystkie składniki. Ciasto jest dobre jeśli nie przykleja się już do ręki. Jeśli ciasto się mocno klei, to dodaj garść mąki.



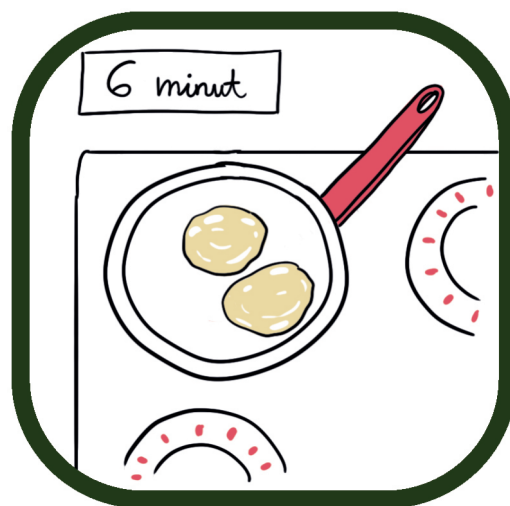
Na blat w kuchni wysyp trochę mąki.
Gotowe ciasto połóż na blacie
na wysypanej mące.
Musisz rozwałkować ciasto.
Użyj do tego wałka do ciasta.
Ciasto musi być bardzo cienkie.



Rozwałkowane ciasto możesz podzielić
za pomocą szklanki. Szklanką można łatwo
wycinać kółka z ciasta.
Z całego ciasta wytnij kółka.



Gotowe ciasto smażymy na patelni bez oleju.
Proziaki musisz smażyć na małym ogniu.
Najpierw smaź proziaki z jednej strony
około 6 minut.

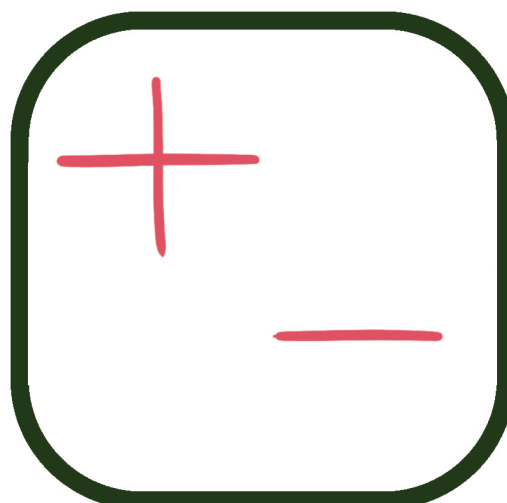


Następnie przełóż proziaki na drugą stronę.
Na drugiej stronie smaź około 5 minut.
Cały czas sprawdzaj czy proziaki
się nie przypalają.
Gotowe proziaki powinny wyglądać
jak na zdjęciu obok.
Smacznego!



Ocena przepisów

Możesz teraz ocenić przepisy.
Jeśli danie było dobre to postaw obok nazwy
znaczek plus +.
Jeśli danie nie smakowało postaw znak minus -.



Omlet

Szakszuka

Pasta jajeczna

Pasta z makreli z Proziakami

Sałatka jajeczna

Sałatka ryżowa

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.

.....

.....

.....

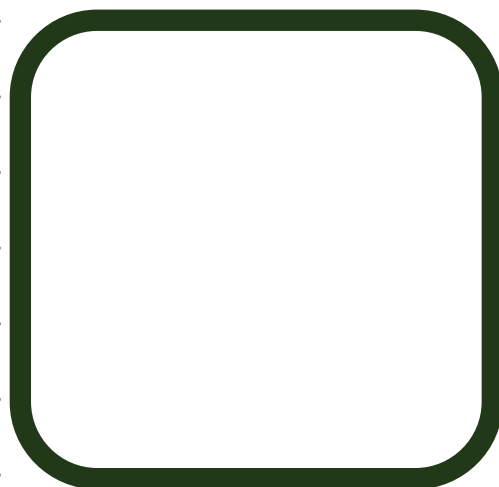
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

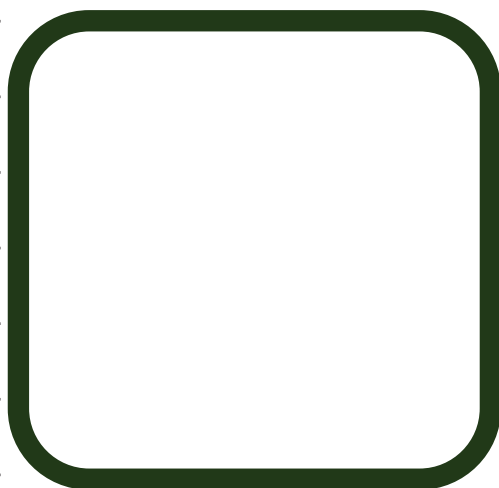
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

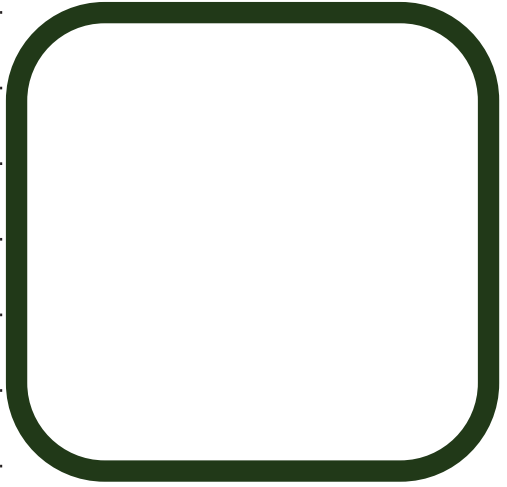
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

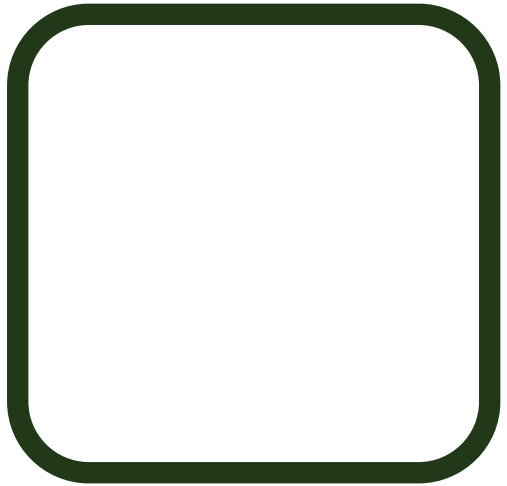
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

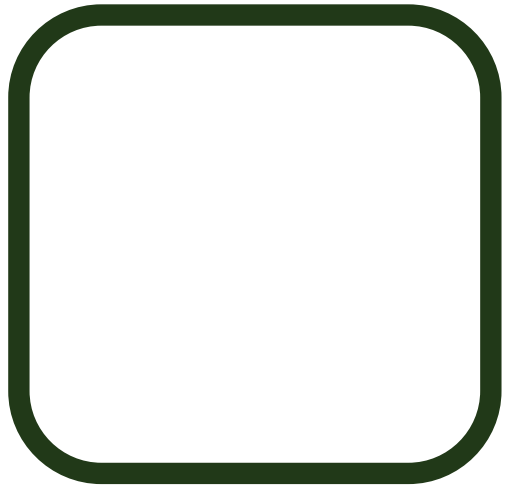
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

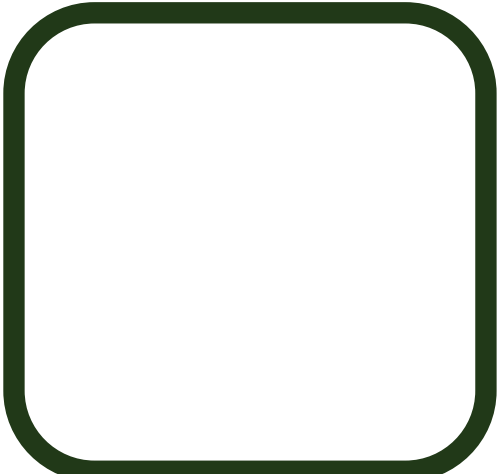
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

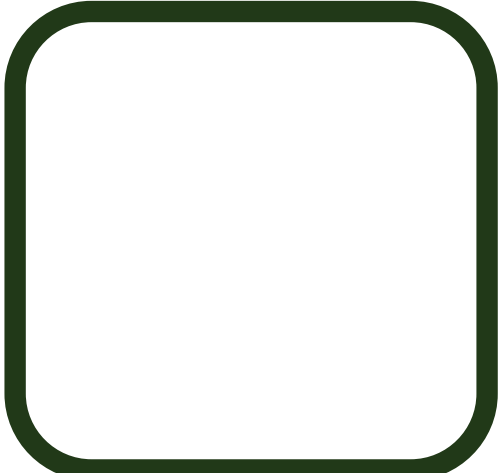
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

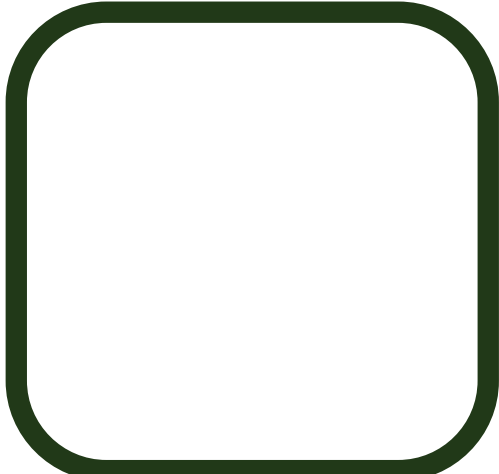
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

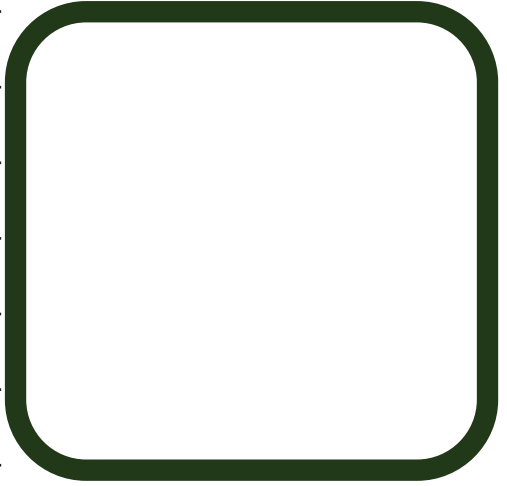
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

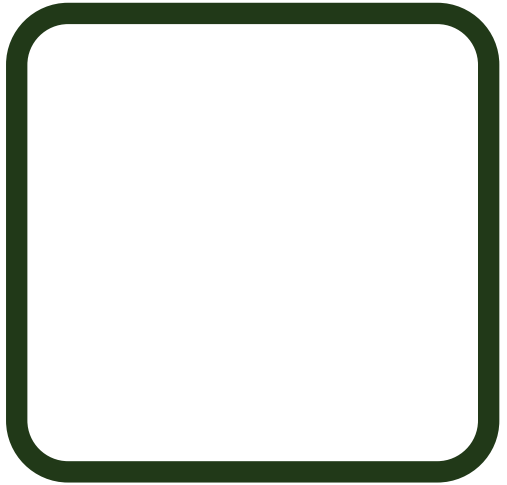
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

