



Karta pracy do lekcji „Warsztaty śniadaniowe - śniadanie supermocy w szkole”

Propozycje przepisów kulinarnych na II śniadanie w szkole

Uczniowie przygotowują kanapki z pastami (co najmniej 2 różne) i dodatkowo talerz z różnokolorowymi warzywami

1) Pasta jajeczna

- jaja na twardo – 6 szt.
- drobny szczypiorek – 1 pęczek
- jogurt naturalny – 1 łyżka
- majonez – 1 łyżka
- przyprawy – szczypta pieprzu i soli

Jaja obrać ze skorupki i pokroić w kostkę, przełożyć do miski. Szczypiorek drobno posiekać i przełożyć do miski z jajami. Dodać jogurt naturalny i odrobinę majonezu. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić pieprzem i solą (szczyptą). Gotowe kanapki udekorować gałązkami szczypiorku.

2) Pasta z twarożku

- ser biały półtłusty – 2 opakowania po 250 g
- rzodkiewki – 1 pęczek
- jogurt naturalny – 2 łyżki
- natka pietruszki – 1 pęczek
- zioła prowansalskie – 1 łyżka
- przyprawy – szczypta pieprzu i soli

Ser biały przełożyć do miski i rozgnieść widelcem. Warto od razu dodać jogurt naturalny, będzie się łatwiej rozgniatać ser. Z rzodkiewek odciąć końcówki i pokroić w drobną kostkę, natkę drobno posiekać i przełożyć do miski z serem. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić pieprzem i solą (szczyptą). Gotowe kanapki udekorować listkami natki pietruszki.

3) Warzywa ‘do chrupania’

- papryka czerwona – 3 sztuki
- kalarepa – 2 sztuka
- marchewka – 6 sztuk
- ogórek zielony – 3 sztuki
- seler naciowy – 1 opakowanie
- pomidorki koktajlowe żółte i/lub czerwone – 1 opakowanie 250 g

Warzywa należy myć niezależnie od tego, czy będą potem obierane, czy nie. Paprykę przekroić na pół i wydrążyć gniazdo nasienne, kalarepę obrać nożem, marchewki obrać obieraczką, ogórek zielony – można obrać, można zostawić ze skórką, jeśli został dobrze umyty, szczypiorek drobno posiekać. Przygotowane warzywa pokroić w słupki/paski o grubości ok. 1 cm. Pokrojone warzywa ułożyć na talerzu, aby stworzyły rozetę. Na środku można położyć kiełki – kupione lub wyhodowane przez dzieci np. na lekcji biologii. Jeśli klasa jest liczna, warto warzywa rozdzielić na 2-3 talerze (ale na każdym powinny być wszystkie warzywa).



Dodatkowo na warsztaty kulinarne:

- 2 bochenki chleba „ciemnego” (razowy, pełnoziarnisty, itp.) najlepiej pokrojonego na kromki. Dzieci na warsztatach mogą pokroić kromki na mniejsze kawałki (na połówki lub na ćwiartki)
- hummus klasyczny – 1 opakowanie (jeśli szkoła dysponuje blenderem uczniowie sami mogą przygotować pastę z cieciorki lub z fasoli – mogą być z puszki)
- kiełki np. rzodkiewki, lucerny lub rzeżuchy – 1 opakowanie

Na każdą kromkę (lub mniejszy kawałek) chleba nałożyć 1 rodzaj pasty (jajecznej, twarogowej lub humusu). Przygotować kilka talerzy z takimi kanapkami, aby uczniowie mieli łatwiejszy dostęp.

Zachęcić uczniów do nakładania na talerzyki warzyw oraz kanapek z obiema pastami i udekorowania ich kiełkami, drobno posiekanym szczypiorkiem lub listkami natki pietruszki.

Uwaga: wszystkie warzywa i owoce powinny być umyte.

Nauczyciel może też wybrać inne pasty – np. z tuńczykiem z puszki, czy z awokado.