



Czuwaj!

Drodzy drużynowi, przyboczni, zastępowi! Zespół Programowy Hufca ZHP Włocławek przygotował dla Was gotowy do wykorzystania podczas zbiórek online spis łatwych i smacznych przepisów. Poniższy materiał dedykowany jest metodyce harcerskiej, starszo harcerskiej oraz wędrowniczej.

Cele i zamierzenia:

- Zdobycie umiejętności gotowania.
 - Wyrobienie samodzielności oraz staranności.
-

Jeśli szukacie czegoś co odmieni Wasze zdalne zbiórki, jesteście w dobrym miejscu! Czasem najprostsze rozwiązania okazują się najlepszymi. Zapraszamy zatem do kuchni. Tę propozycję możecie wykorzystać podczas zdobywania sprawności z zakresu wspierających zaradność życiową – kucharza. Smacznego!

Przed zbiórką:

Poinformuj uczestników o składnikach oraz przyborach jakie będą im potrzebne do wykonania przepisu. Możesz przed rozpoczęciem gotowania pokazać krok po kroku każdą czynność. Pamiętaj również, aby przypomnieć o zasadach bezpieczeństwa, które obowiązują podczas korzystania z piekarnika/ pieca/ ostrych narzędzi.

PRZEPIS NA ZIOŁOWY CHLEBEK:

CIASTO:

- 600 g mąki pszennej
- 300 ml ciepłej wody
- 14 g drożdży suchych/ 40-50 g drożdży zwykłych
- 50 ml oleju
- Niepełna łyżeczka soli
- Łyżeczka cukru

MASEŁKO ZIOŁOWE:

- Miękkie masło 120-150 g
- Pęczek świeżej bazylii
- Pęczek świeżej pietruszki
- Pęczek świeżego szczypiorku
- Cebula
- 4 ząbki czosnku
- Łyżeczka soli
- Szczypta lub dwie pieprzu

WYKONANIE:

Mąkę, wodę, drożdże, olej, cukier, sól wrzuc do miski i zagnieć na ciasto. Gdy zakończysz zagniatanie odłóż ciasto w ciepłe miejsce (przykryj miskę ściereczką) do wyrośnięcia na około 20-30 minut. Teraz pora na ziołowe masełko. Świeże zioła potnij, cebulę i czosnek również poszatkuj. Do miski wrzuc zioła, masło, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj i odstaw w temperaturę pokojową – w lodówce zbyt stwardnieje.

Gdy ciasto wyrośnie przerób je trochę i rozwałkuj na stolnicy na około 1 cm grubości. Cały placek wysmaruj masełkiem. Potnij placek na paski o takiej grubości jak wysoką masz blaszkę. Paski z masełkiem układaj na blaszce pionowo robiąc z nich falbankę. Wypełnij całą blaszkę równo Przygotowany chlebek odstaw na 10-15 minut do ponownego wyrośnięcia w ciepłe miejsce pod ściereczką.

Wyrośnięty chlebek wstaw do nagrzanego piekarnika na 30-45 minut. Temperatura pieczenia to 180 stopni, bez termo obiegu, dwie włączone grzałki. Pod koniec pieczenia warto obniżyć półkę w piekarniku, aby spód dobrze się dopiekł.

Smacznego! Właśnie upiekłeś swój ziołowy chlebek! Najlepiej smakuje maczany w oliwie z odrobiną świeżo zmielonego pieprzu.

PRZEPIS NA PIZZĘ:

CIASTO:

- 25 g świeżych drożdży
- 150 ml ciepłej wody
- 1/2 łyżeczki cukru
- 250 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy

WYKONANIE:

Świeże drożdże ocieplamy w temperaturze pokojowej. Przygotowujemy rozczy do ciasta, drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie, dodajemy 2 łyżki mąki oraz cukier, dokładnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut do wyrośnięcia.

Mąkę przesiewamy do miski, mieszamy z solą, robimy wgłębienie w środku i wlewamy w nie rozczy. Zagarniamy łyżką mąkę do środka i przez 2 - 3 minuty mieszamy składniki, pod koniec dodając jeszcze oliwę.

Połączone składniki wykładamy na stolnicę oprószoną mąką. Wyrabiamy przez około 15 minut aż ciasto będzie elastyczne i gładkie. Wyrobyte ciasto wkładamy do dużej miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto wykładamy na stolnicę i chwilę zagniatamy. Dzielimy na 2 części, formujemy z nich kulki i odkładamy na ok. 7 minut pod ściereczką.

Blaszkę smarujemy oliwą. Wykładamy na środek kulkę ciasta, delikatnie spłaszczamy i rozciągamy, rozprowadzając palcami po całej powierzchni dna, zaczynając od środka i zostawiając niewielki "wałeczek" na brzegu. Dodajemy sos, ulubione dodatki oraz odczekujemy 15 minut, aż ciasto ponownie podrośnie. Następnie pieczemy w maksymalnie nagrzanym piekarniku (min. 250 st. C) przez ok. 10 minut.

Smacznego!

PRZEPIS NA BROWNIE:

CIASTO:

- 250 g gorzkiej czekolady (najlepiej z 70% zawartością kakao)
- 150 g masła
- 200 g cukru
- 3 łyżki kakao
- 150 g mąki pszennej
- 250 ml mleka
- 6 jajek

POLEWA:

- 200g słodkiej, płynnej śmietany 30- 36%
- 150g gorzkiej czekolady

WYKONANIE:

Dno tortownicy o średnicy 26 cm wykładamy papierem do pieczenia, a następnie zaciskamy obręcz. Połamaną na kawałki czekoladę roztopiamy razem z masłem, mlekiem w kąpieli wodnej. Jajka z cukrem ubijamy mikserem na najwyższych obrotach na jasną i puszystą masę. Do masy jajecznej delikatnie przesiewamy mąkę z kakao i wszystko razem krótko mieszamy. Dodajemy stopniowo ciepłą masę czekoladową i mieszamy delikatnie trzepaczką. Pieczemy ciasto w nagrzanym piekarniku ok. 50 minut w temperaturze 160°C, grzałka góra- dół. (Sprawdź ciasto patyczkiem. Ciasto jest gotowe, jeśli patyczek będzie suchy).

Pora na przygotowanie polewy. Połam na kawałki czekoladę i roztop ją w kąpieli wodnej wraz ze śmietaną. Polej ciasto czekoladową polewą i odstaw do zastygnięcia.

Smacznego!

PRZEPIS NA SAŁATKĘ:

SKŁADNIKI:

- Makaron w kształcie ryżu
- 2 długie ogórki
- Piers z kurczaka (olej, przyprawy)
- 4 ząbki czosnku
- Pęczek świeżego kopru
- Jogurt naturalny
- Majonez (wg uznania)
- Sól i pieprz (wg uznania)

WYKONANIE:

Pokrój w kostkę pierś z kurczaka i usmaż na złoty kolor. Odstaw do ostygnięcia. Łyżką wydryluj środek ogórka, wydrylowaną część pokrój w małą kostkę, miąższ możesz zjeść 😊. Ugotuj makaron w sposób al dente. Poszatkuj koperek oraz czosnek. Połącz ze sobą wszystkie składniki doprawiając solą i pieprzem. Całość zagęść jogurtem naturalnym z majonezem. Odstaw na 30 minut do lodówki, aby całość się ściagnęła.

Smacznego!