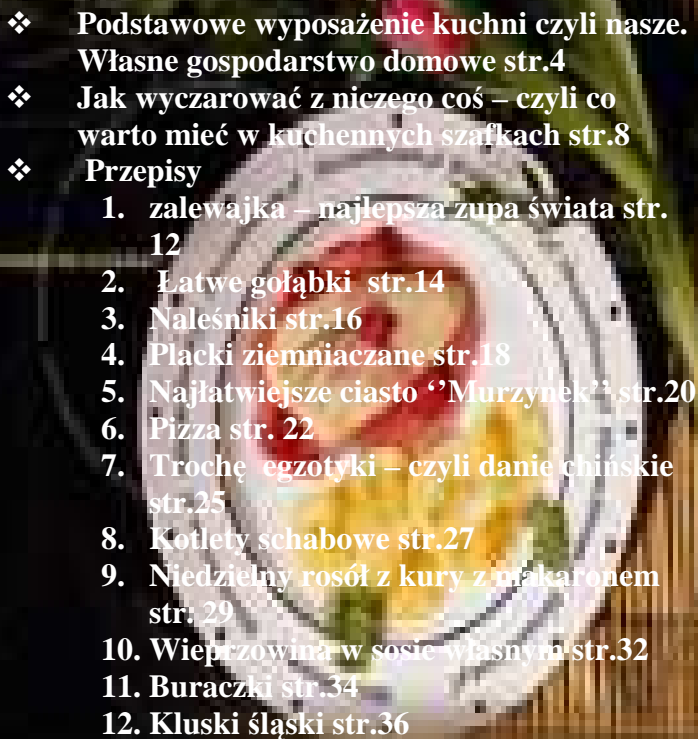


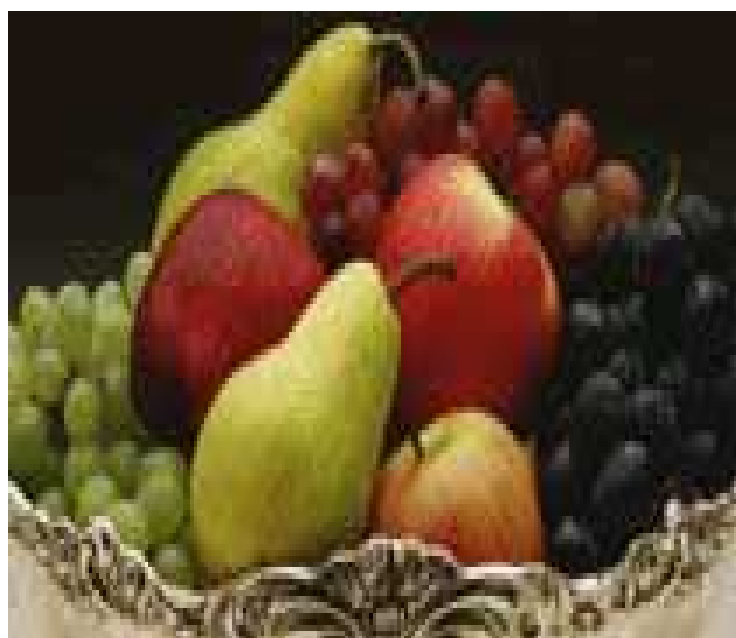
Moja pierwsza Książka Kucharska

- 
- ❖ **Podstawowe wyposażenie kuchni czyli nasze. Własne gospodarstwo domowe str.4**
 - ❖ **Jak wyczarować z niczego coś – czyli co warto mieć w kuchennych szafkach str.8**
 - ❖ **Przepisy**
 1. **zalewajka – najlepsza zupa świata str. 12**
 2. **Łatwe gołąbki str.14**
 3. **Naleśniki str.16**
 4. **Placki ziemniaczane str.18**
 5. **Najłatwiejsze ciasto ‘Murzynek’ str.20**
 6. **Pizza str. 22**
 7. **Trochę egzotyki – czyli danie chińskie str.25**
 8. **Kotlety schabowe str.27**
 9. **Niedzielny rosół z kury z makaronem str. 29**
 10. **Wieprzowina w sosie własnym str.32**
 11. **Buraczki str.34**
 12. **Kluski śląski str.36**

Postaram się, aby każdy z nich zawierał w miarę dokładny koszt jednej porcji, oraz czas przygotowania.

A więc do rzeczy!





Koszt 1 z 3 porcji: 1 zł, 60 gr.

Mój sposób: na zaprawianie zup (pomidorowa, ogórkowa) śmietaną, tak aby się nie zwarzyła. Na łyżkę wazową wlewamy 1/3 śmietany i dopełniamy wrzącą zupą z garnka. Za pomocą łyżki stołowej rozcieramy śmietanę zupą, tak aby nie było grudek. Wlewamy do garnka. Z resztą śmietany postępujemy tak samo.



Czas przygotowania potrawy to ok. 1 godz. Z podanej porcji wychodzi ok. 8 dużych gołąbków. Przechowane w lodówce są dobre następnego dnia.
Koszt 1 porcji ok. 1 zł 70 gr.



- dżemem
- duszonymi pieczarkami
- lodami waniliowymi, udekorowane bitą śmietaną i owocami z kompotu

Czas przygotowania naleśników – 20 min.

Koszt bez nadzienia to ok. 1zł 70 gr. za 8 naleśników .

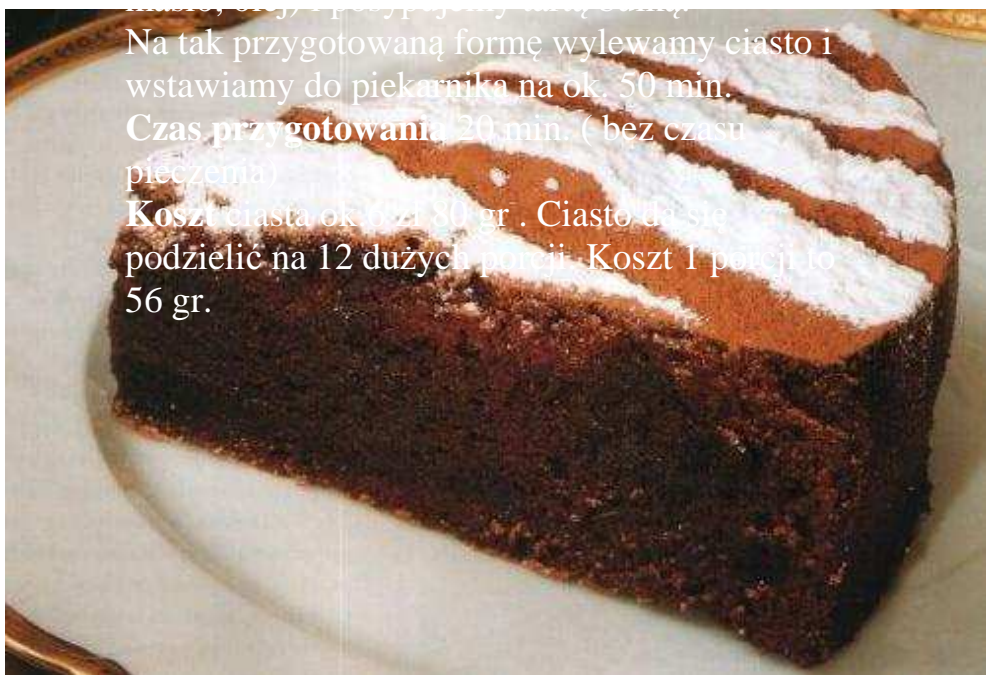




Na tak przygotowaną formę wylewamy ciasto i wstawiamy do piekarnika na ok. 50 min.

Czas przygotowania 20 min. (bez czasu pieczenia)

Koszt ciasta ok 6 zł 80 gr . Ciasto da się podzielić na 12 dużych porcji. **Koszt 1 porcji** to 56 gr.





warzywami i jeszcze trochę podgrzać ciągle mieszając.

Czas przygotowania potrawy ok. 40 min. Kosz
całkowity 12 zł, jedna porcja 6 zł.



Pyszne są z mizerią – pokrojony w talarki
zielony ogórek ze śmietaną, solą i pieprzem.

Czas przygotowania kotletów – 30 min.

Koszt całkowity potrawy 8 zł. Jedna porcja
(kotlet) 1zł 50 gr .





łyżeczkami mąki rozmąconymi w 1/3 szklanki zimnej wody. Wlewamy do sosu i mieszając czekamy jak się zagotuje.

Z podanych składników mamy 3 – 4 porcje.

Czas przygotowania ok. 1 godziny. Czas duszenia mięsa możemy wykorzystać na przygotowanie dodatków do mięsa.

Koszt całej potrawy ok. 10 zł – zależy od rodzaju mięsa.



gotowana barakow) i
Koszt potrawy ok. 60 zł.



Czas przygotowania: 20 min (nie licząc czasu gotowania ziemniaków).

Koszt ok. 1zł 20 gr.



Życzę wszystkim powodzenia i smacznego!



Beata Ciejka wychowawca Domu Dziecka Nr 9 www.pierozek.pl

