

Kuchařka sedmdesátky

70.

MATEŘSK

ŠKOLA

PLZEŇ



Sluková Veronika, Belejová Lucie

Vaření s dětmi

Dítě můžete při vaření zaměstnat jednoduchými úkoly, například aranžováním jídla na talíř nebo mícháním omáčky. Naučit se smíchat ingredience a počítat je nebo vážit je skvělý způsob, jak u malých dětí rozvíjet fyzickou koordinaci a početní dovednosti, současně se mohou začít učit vařit.



Kuchyňské činnosti podporují jemnou motoriku – nechte dítě třeba přebrat čočku nebo míchat omáčku. Posiluje dětské sebevědomí a učíte dítě samostatnosti. Dopřejte dítěti možnost ochutnat různé kombinace potravin. Prohlubujte dětskou fantazii – někdy je dobré si jeho návrh vyslechnout a třeba i zkusit

Vaření ve školce 😊

7.10 - uvítání **první** skupiny členů + seznámení s kuchyní

Tvarohová pomazánka s mrkví + pečivo

8.10 - uvítání **druhé** skupiny členů + seznámení s kuchyní

Tvarohová pomazánka s mrkví + pečivo

14 .10 - 15.10 - Palačinky s marmeládou a šlehačkou (skořice)

21.10 - 22.10 - Pudink s piškotama

PRAZDINY 😊

29.10 - Učení se škrabkou a nožem (krájení + čišťení zeleniny)



PŘÍPRAVA MRKVĚ NA ZDRAVOU
POMAZÁNKU.
ČISTĚNÍ A STROUHÁNÍ



NAŠE PRVNÍ VAŘENÍ ZAČÍNÁ



UČÍME SE S DĚTMI I
KRAŠET PECÍVO.

4x mrkev (větší)

2 lžíce olivového oleje

125 g tučného tvarohu

1x citronová šťáva

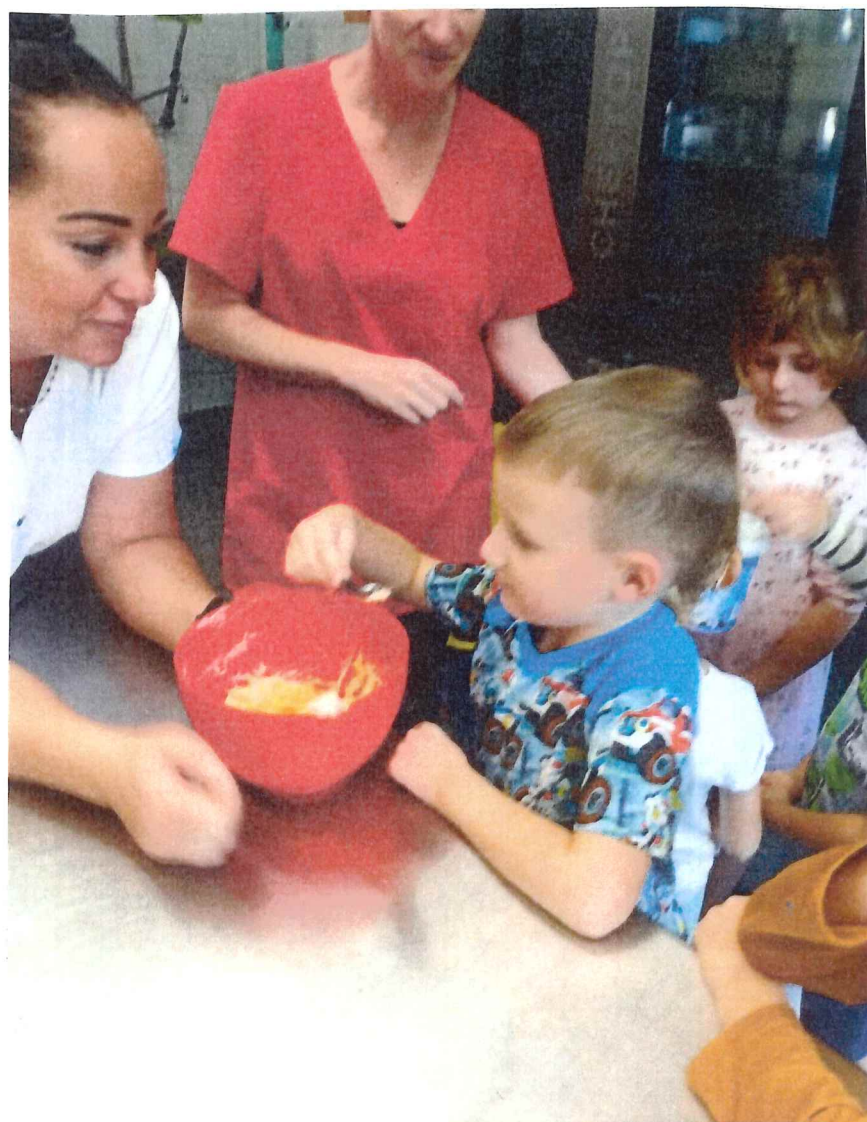
1 lžička soli

1 lžička pepře





STROUHANI' ALE TAKE'
DŮLEŽITÉ SE
CECHTNĚMÍ!

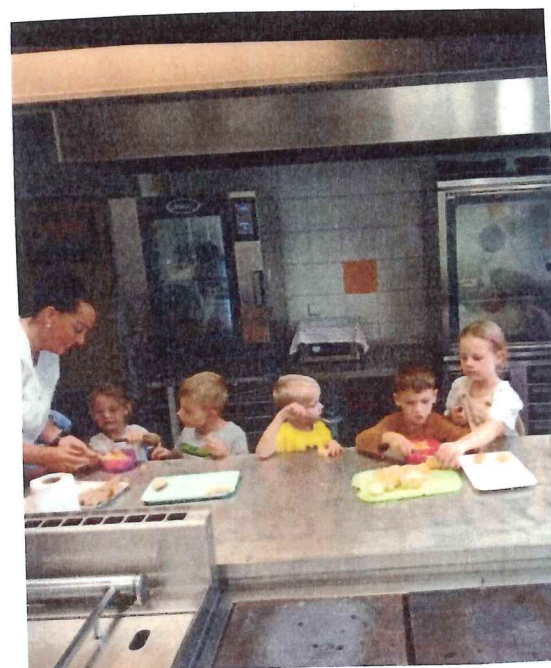




DĚTIČKY SE DĚTČO
TAK RYCHLE PUSTILI
ŽE JSME NESTÍHALI POUŽÍT



VŠE SE SKVĚLE
POVEDLO A HLAVNĚ





PALACINKY SE ZKORČICÍ
A MARMELÁDOU ☺

Suroviny

mléko 250 ml
+ navíc podle potřeby

vejce 2 ks

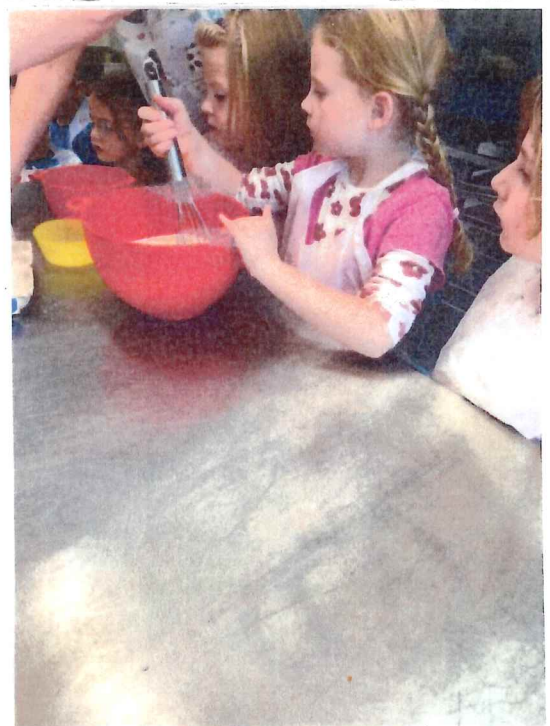
vanilkový cukr 1 bal
lze vynechat

sůl 1 špetka

mouka pšeničná hladká 140 g

olej

či máslo na opékání



Suroviny

balíček pudinku

500 ml mléka

60 g cukru

lžíce ovocného sirupu

0,5 balíčku dětských piškotů

DALŠÍ VYŘEŠENÍ - PUDINK S
PIŠKOTAMA, ODĚT SE VŠE
SPAPALO. A JAK CHUTNÁ! 😊

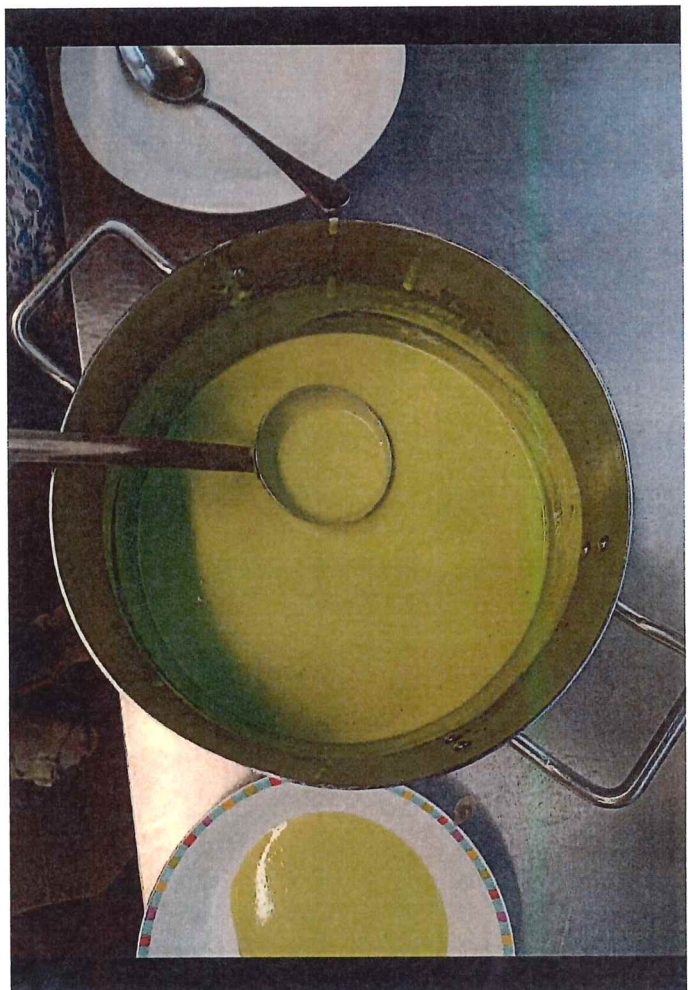




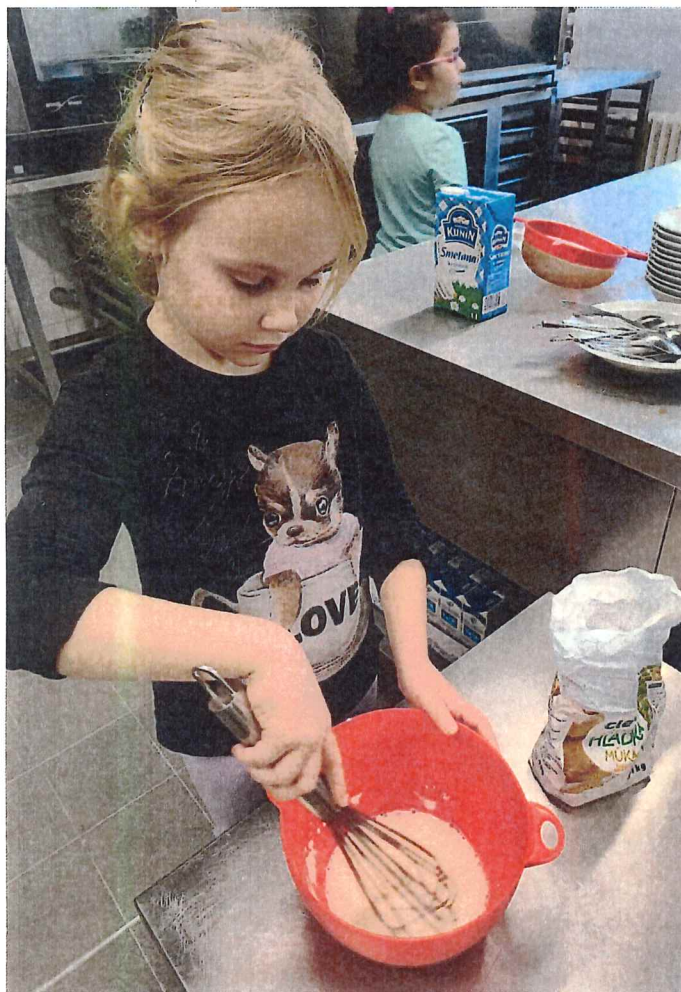
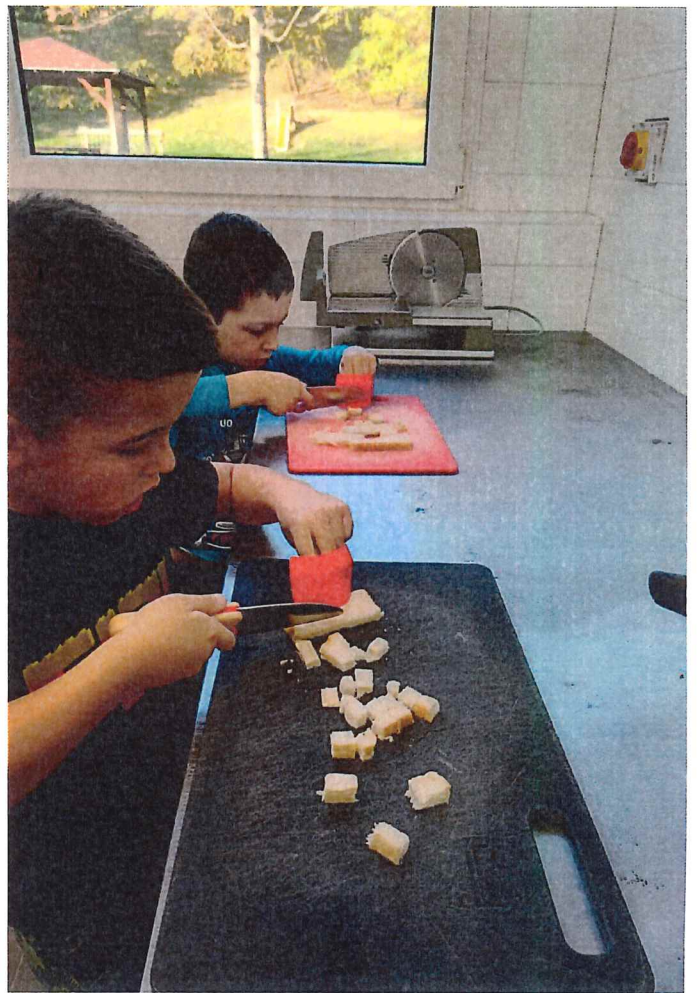
Ingredience na jemný hráškový krém

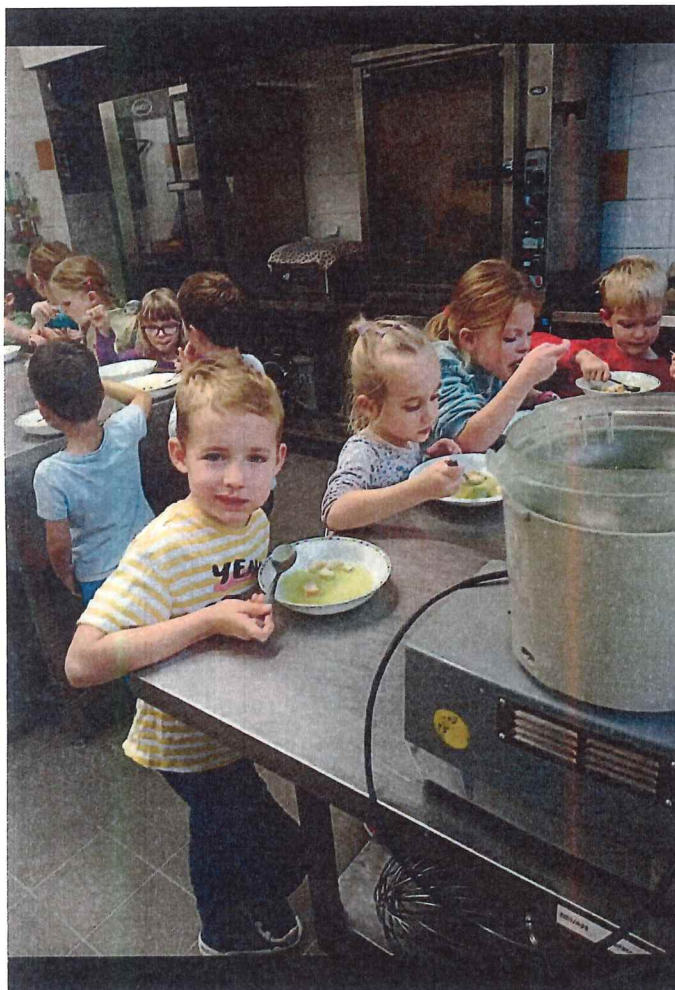
Množství: 4

- 500 g čerstvého nebo mraženého hrášku
- 1 l zeleninového vývaru nebo vody
- 1 špetka soli (5 g)
- 3 stroužky česneku (15 g)
- 1/2 cibule (25 g)
- 2 jarní cibulky (30 g)
- 2 lžíce másla (50 g)
- 100 ml 12% smetany na vaření











PERNÍČKY 3

200g HL. MOCUKY
 100g MOCUK. CUKRU
 100g MASTLA
 2 VEJCE
 1 LŽÍČE TEKUTÉHO MEDU
 2 LŽÍČKY PERNÍKOVÉHO KOŽENÍ
 ŽLOUTEK SE LŽÍČÍ STUDENÉ VODY

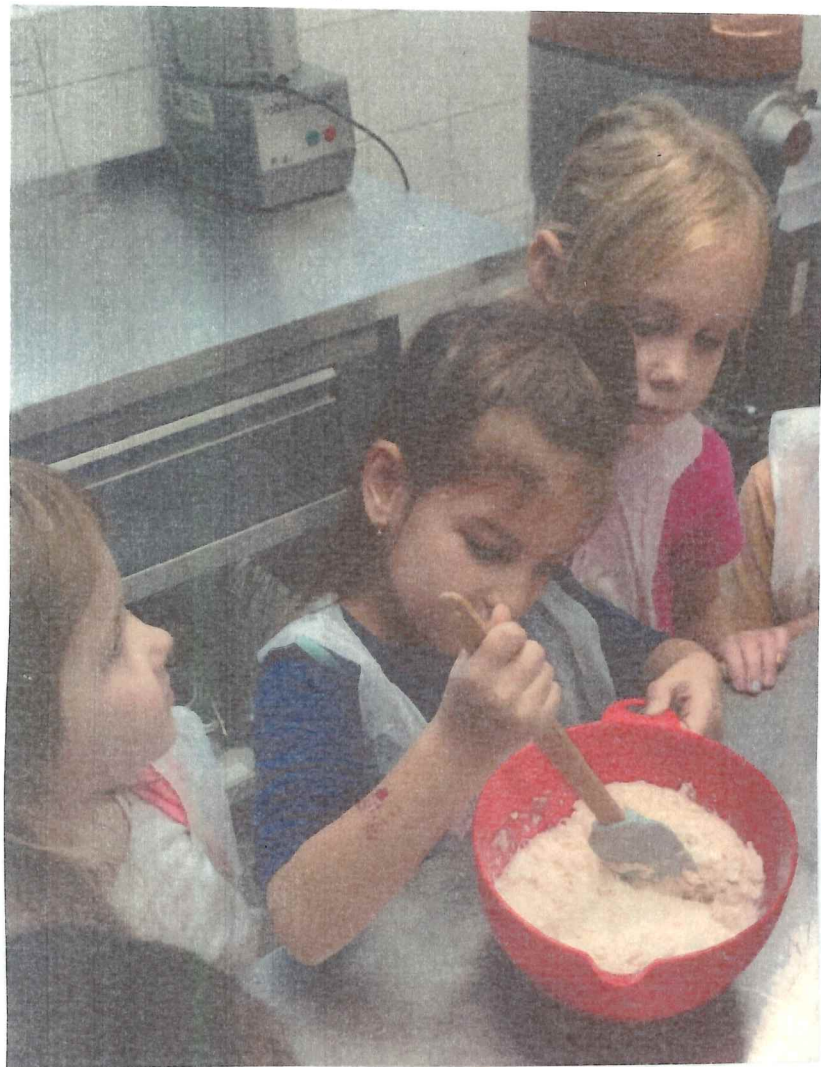
5x

2ks HL 430
 700 g.km
 200g
 100g ee

PERNÍČKY







Suroviny

1 kus

Těsto:

300 g hladké mouky
7 g prášku do pečiva
1/2 lžičky soli
2 lžice oleje
150-200 ml mléka

Obloha:

4 lžice kečupu
1 lžice oleje
koření na pizzu
pórek
100 g salámu dle chuti
1/2 čerstvé papriky
2-3 vajíčka
100 g sýru



A SDE SENATO
AURA'...



A MÁME HOTOVO
OPĚT SKVĚLÝ TÝM



Šlehačkové cukroví

- 250g másla
- 200ml smetany 33%
- 3 a 1/4 hrnku hladké mouky





Suroviny

1 listové těsto (nebo domácí)

máslo na potřeni

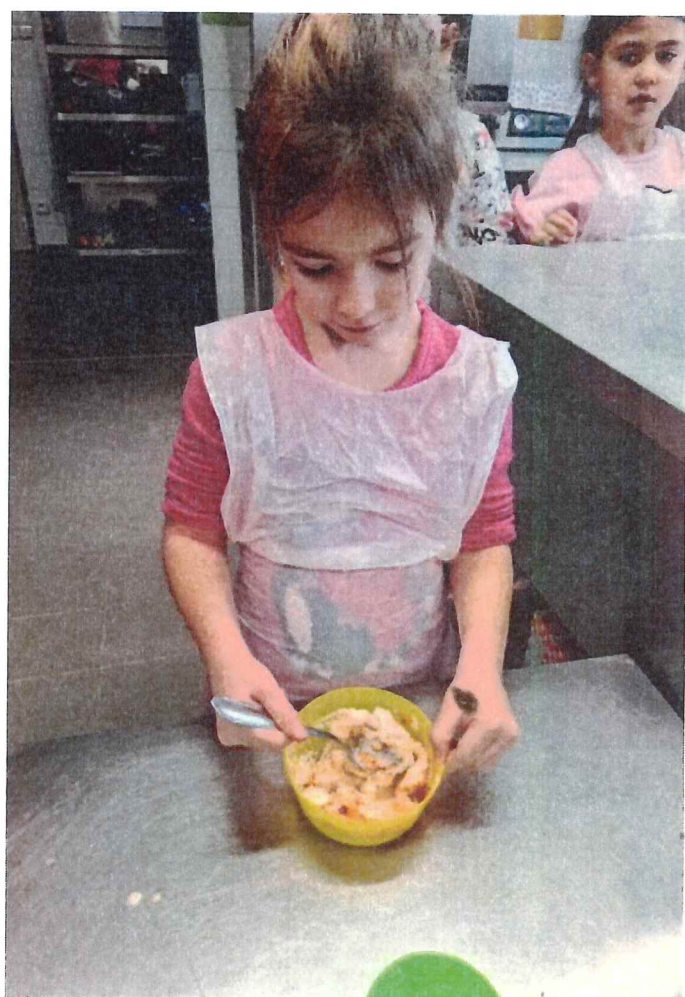
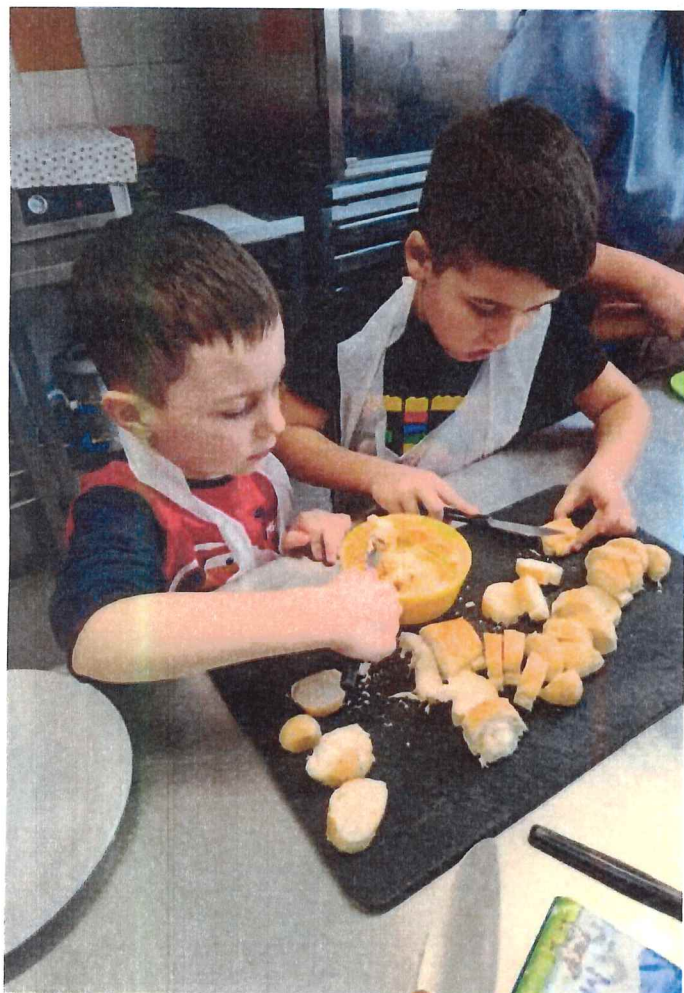
2 sáčky skořicového cukru

(nebo smíchat skořici s třtinovým cukrem
1:2)

*Deti jsou opět
madřine! , mas jsme
si to všichni užili.
a opět se všichni
smáli do posledního
drobesku. ☺*

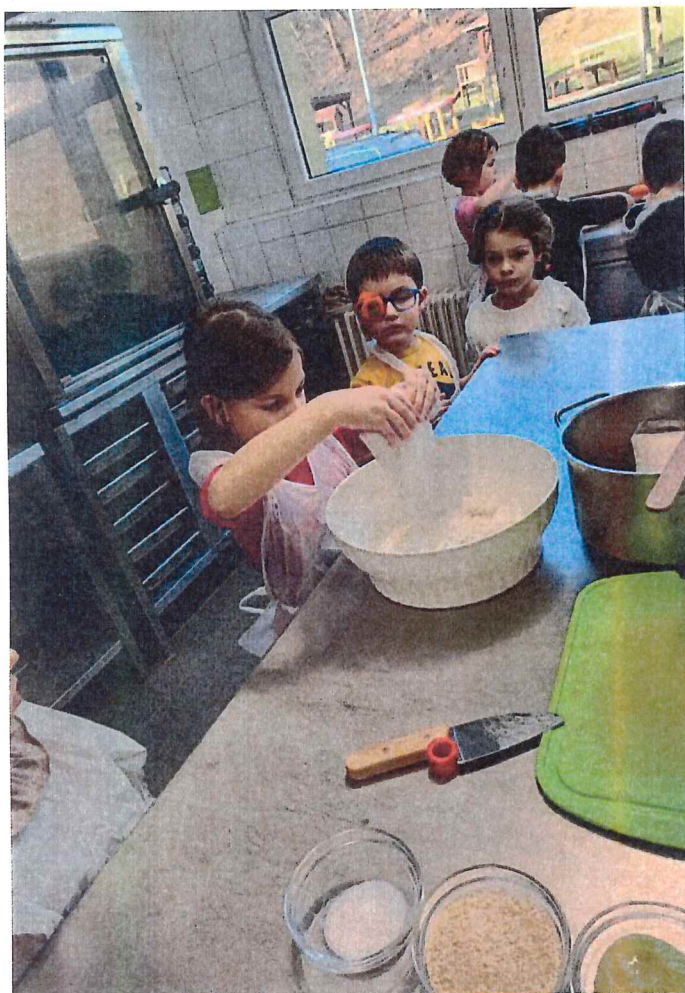


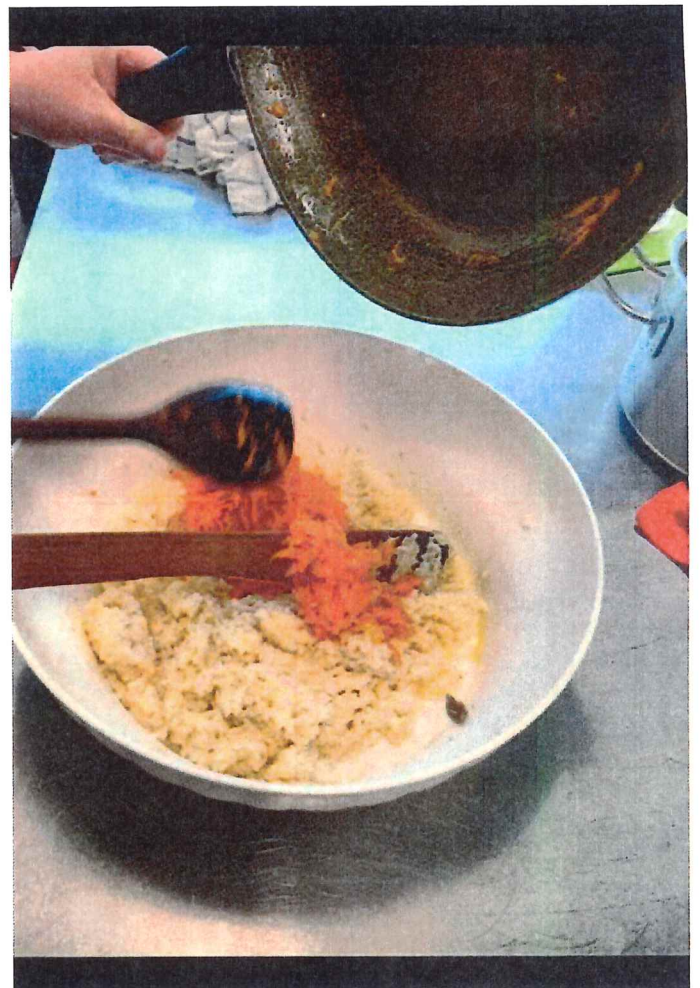
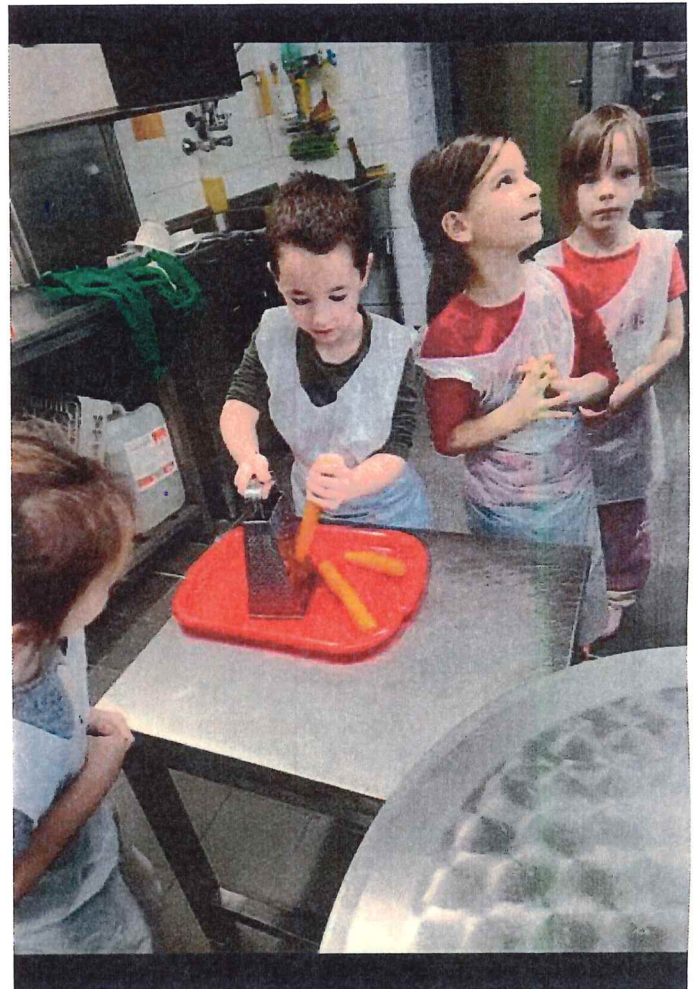














BRAMBOROVÉ LANGOŠE

Suroviny

200 g hladké mouky

100-120 g studených uvařených brambor ve slupce

150 g smetanového bílého jogurtu

2 lžičky sušeného droždí

1/2 kelímku od jogurtu vlažného mléka

sůl

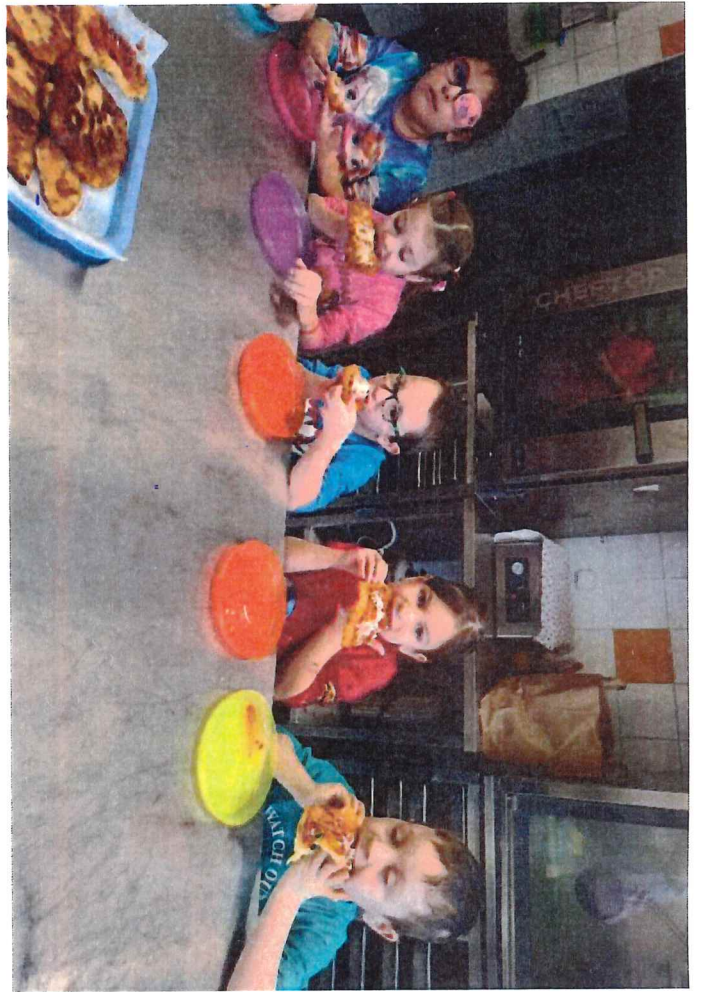
olej na smažení

kečup

strouhaný sýr

česnek



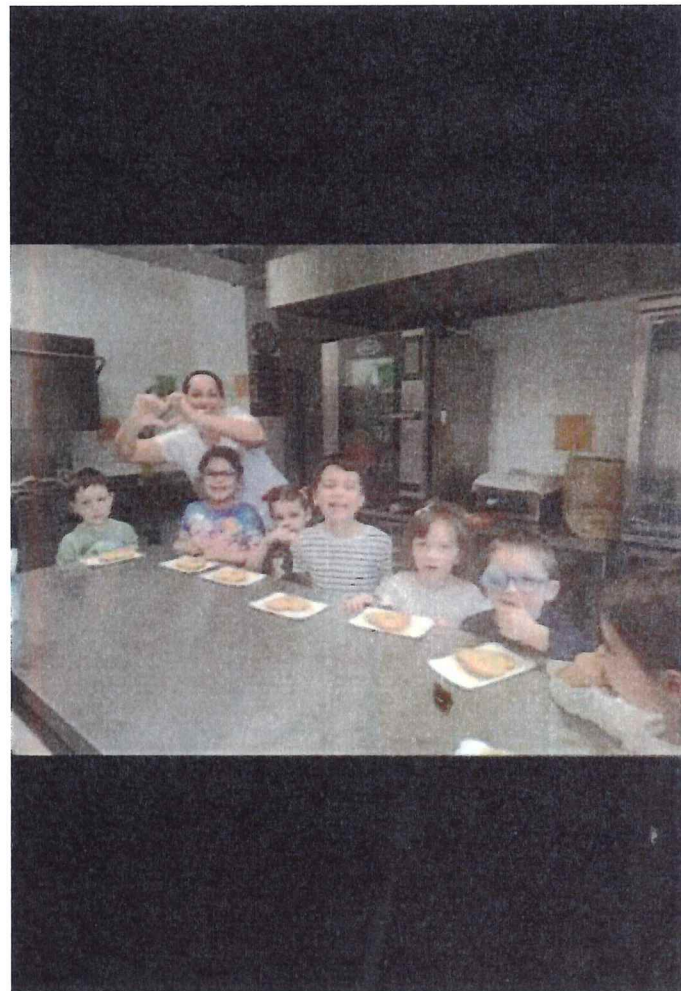






- hladká mouka **210 g**
- máslo **140 g**
- moučkový cukr **70 g**
- žloutek **2 ks**
- vanilkový cukr **1 ks**
- citronová šťáva **1 lžička**
- moučkový cukr (na vyvalování těsta)
- marmeláda (rybízáňová, na







Suroviny

1 dávka

500 g barevných těstovin

150 g šunky (v celku)

150 g tvrdého sýra (v celku)

malá cibulka (nebo menší pórek)

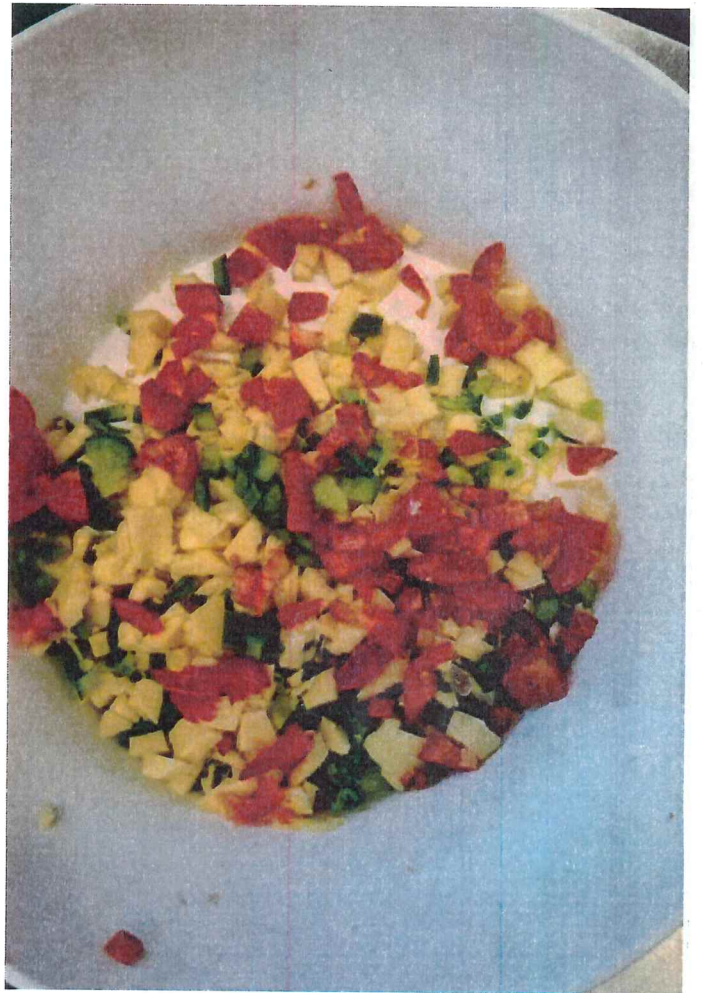
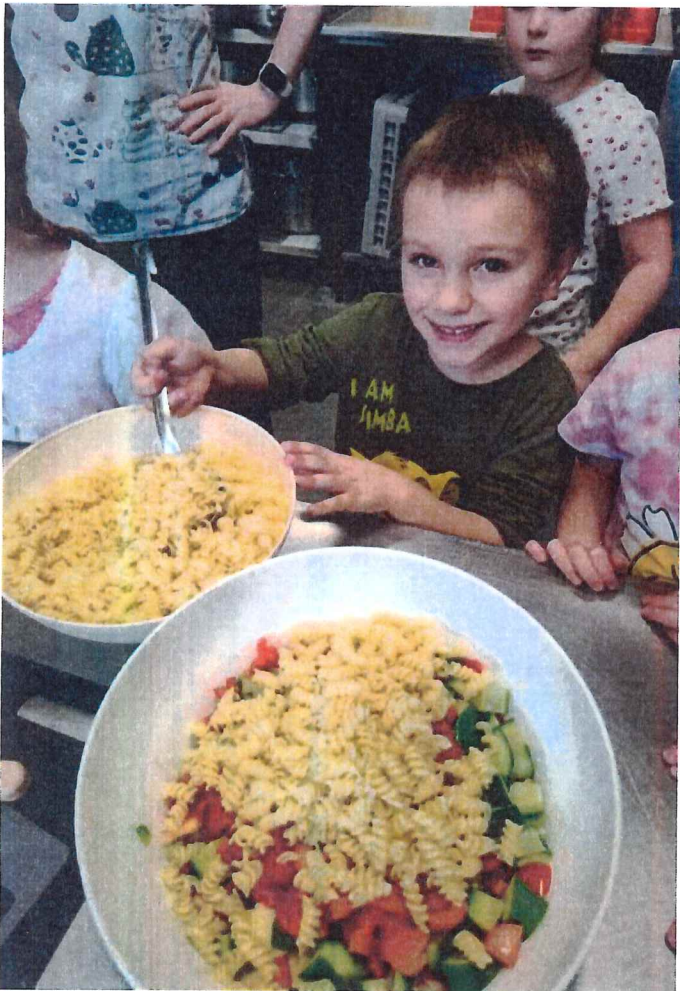
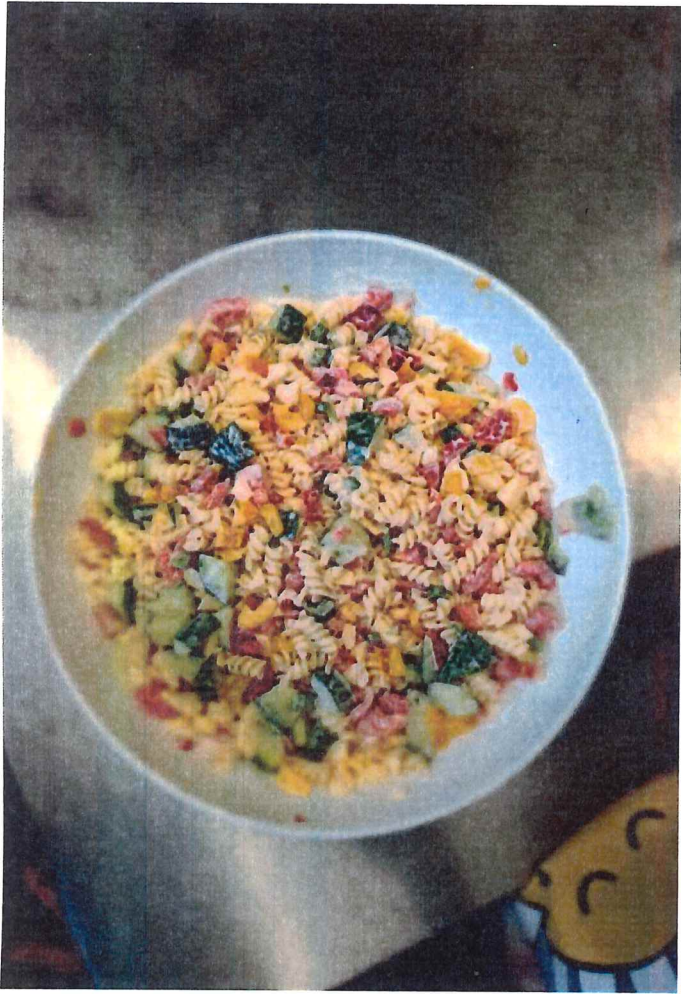
1 červená paprika

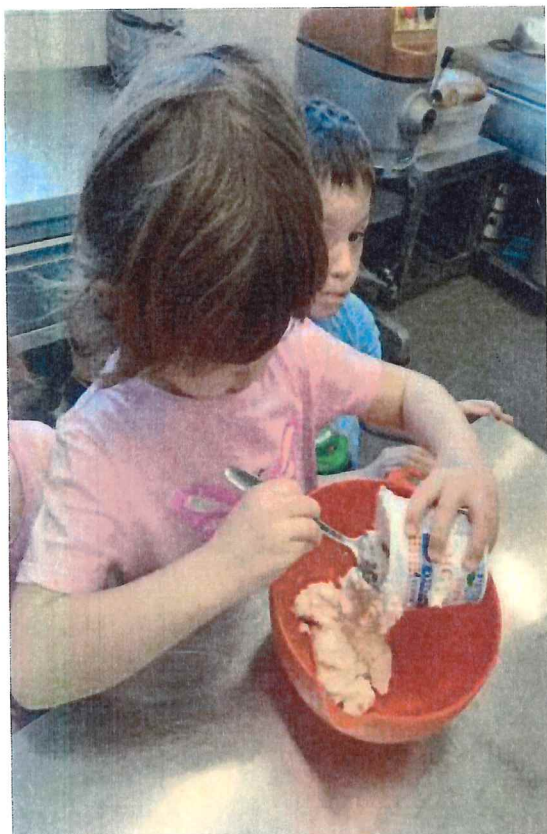
1 majonéza (podle potřeby)

sůl

mletý pepř







- 100 ml bílý jogurt
- 500 g hladká mouka
- 250 g máslo nebo ztužený tuk
- 2 bal. vanilkový cukr
- 1/2 šálku moučkový cukr
- marmeláda ke slepení

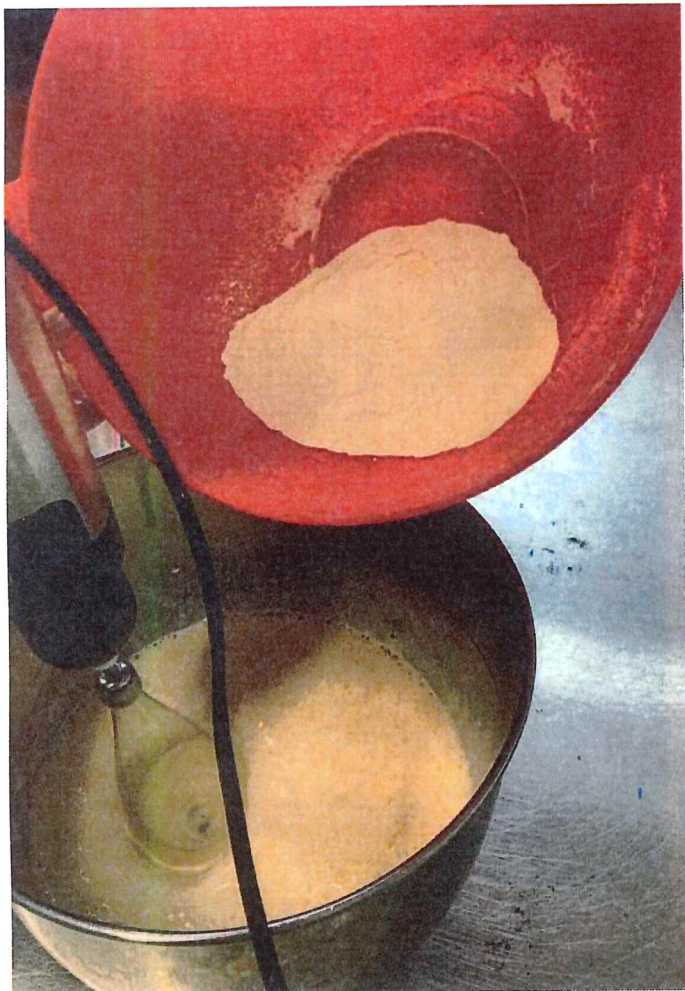
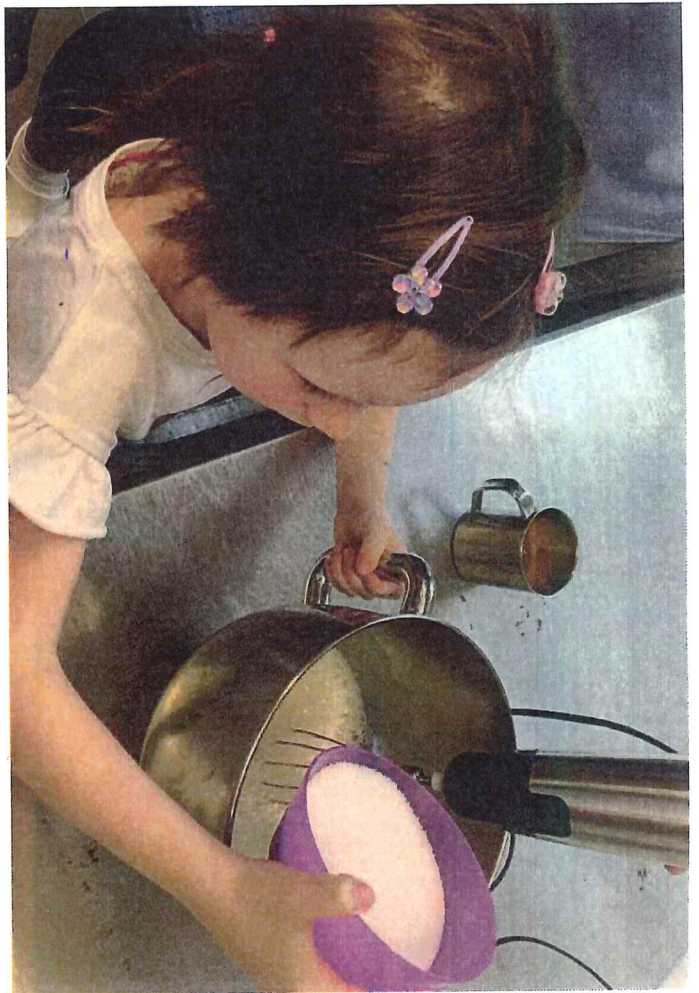


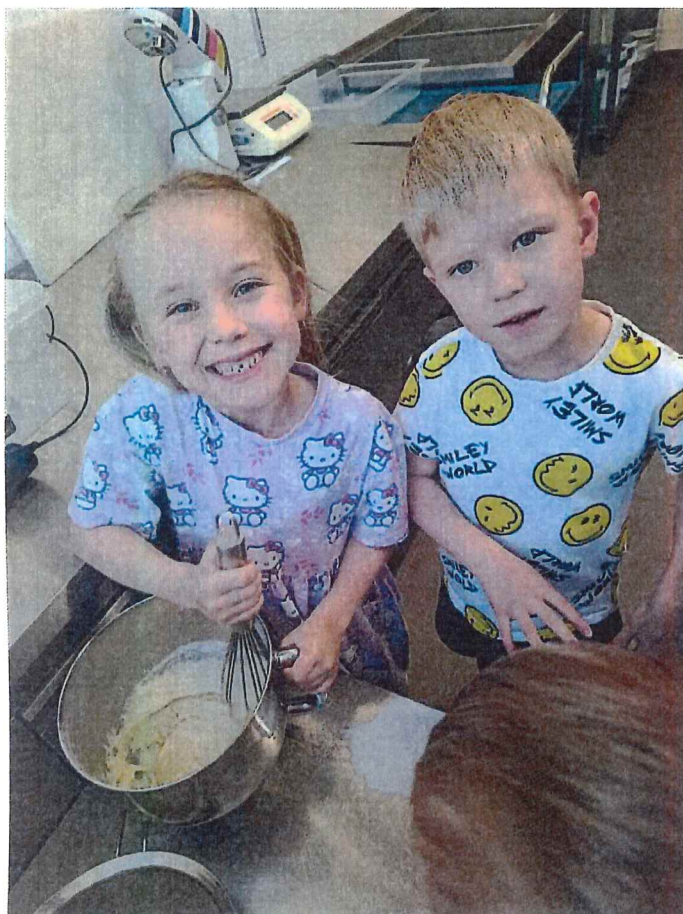
6 vajec

80 g hladké mouky

140 g cukru krupice







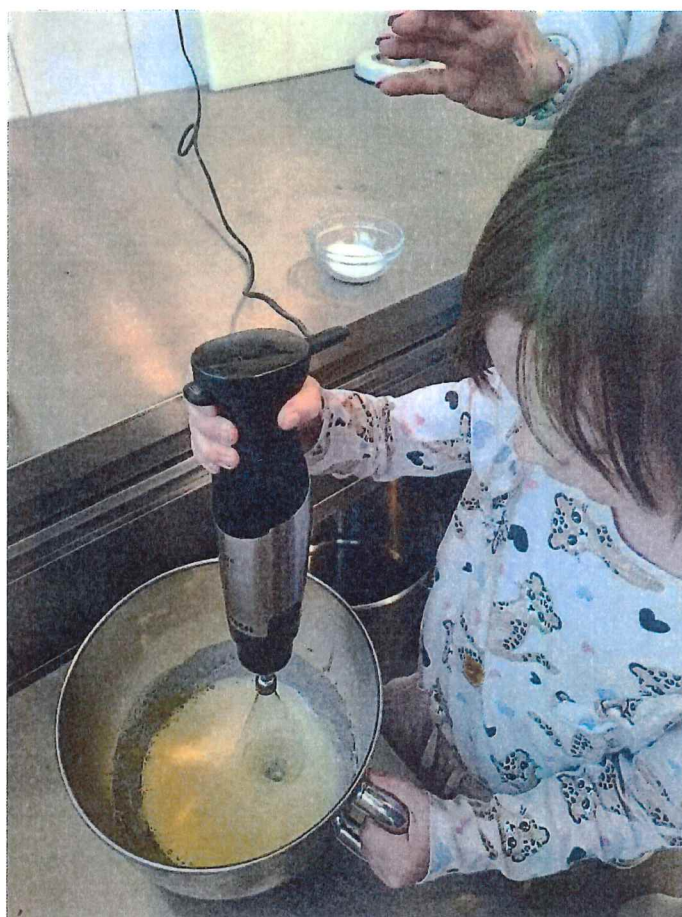
Co budeme potřebovat:

- 3 velká vejce
- 1 šálek cukru (200 g)
- 1 hrnek hladké mouky (150 g)
- 3 velká jablka nebo 6-7 malých jablek

Jak budeme postupovat:

1. Vejce rozbijte do mísy, mixérem míchejte 3-5 minut a postupně přidávejte cukr, přičemž zvyšujte rychlost mixéru. Měli byste získat nadýchanou a světlou směs. K vytvoření kůrky dochází díky dlouhému míchání a použití dostatečného množství cukru. Pokud jsou jablka sladká, přidejte méně cukru. I bez kůrky je koláč vynikající.

JABLEČ. KOLÁČ



350 g rajčat

300 g paprik

1 okurka

2 menší cibule

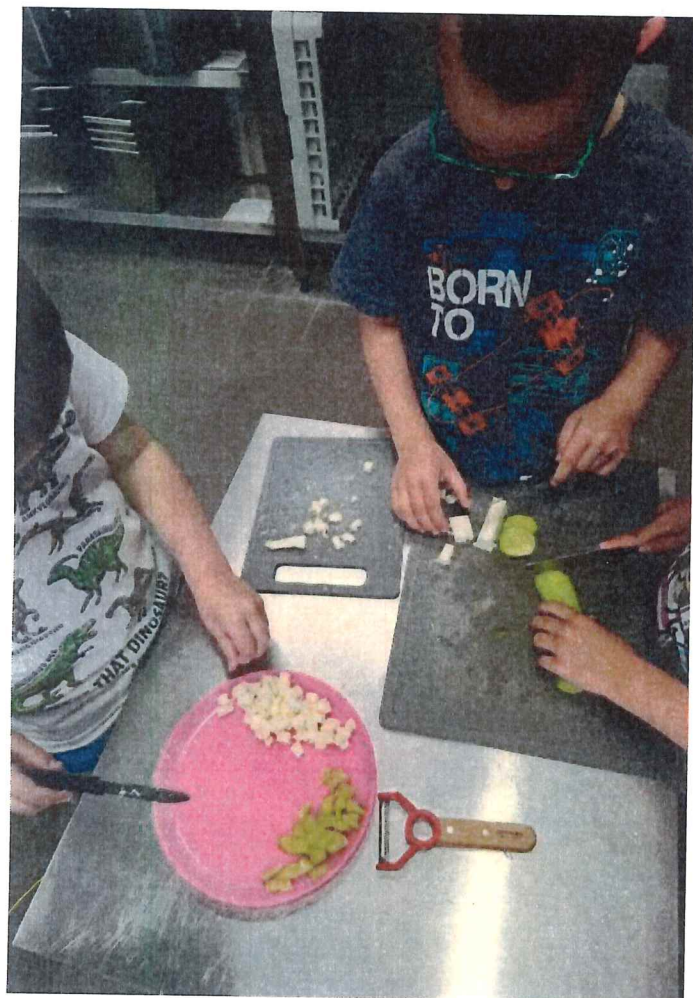
1 svazek petrželové natě

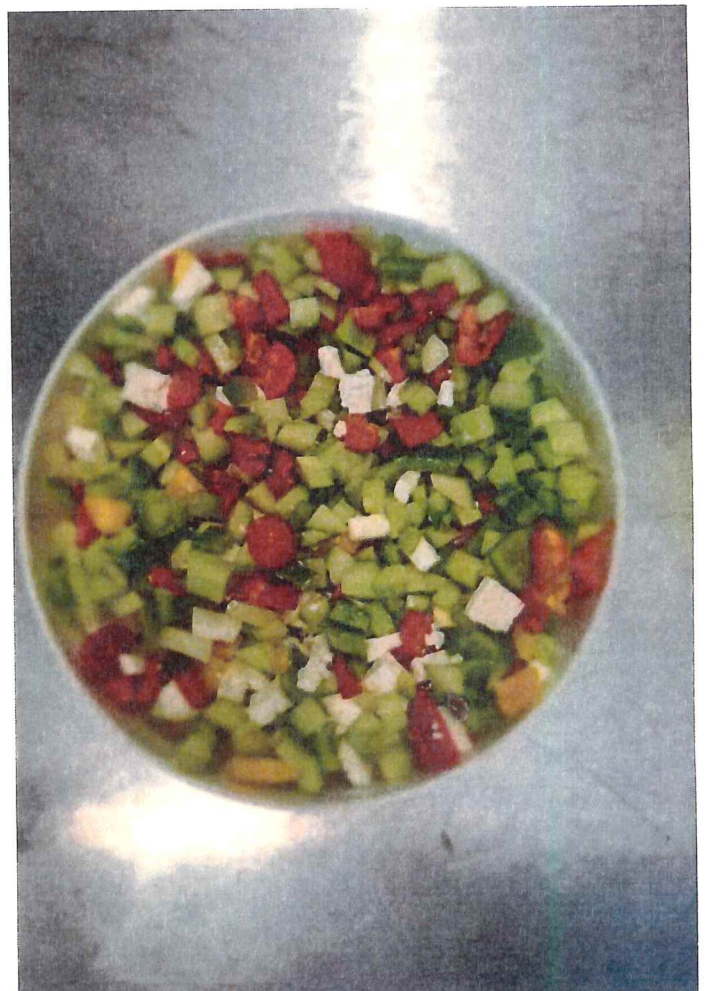
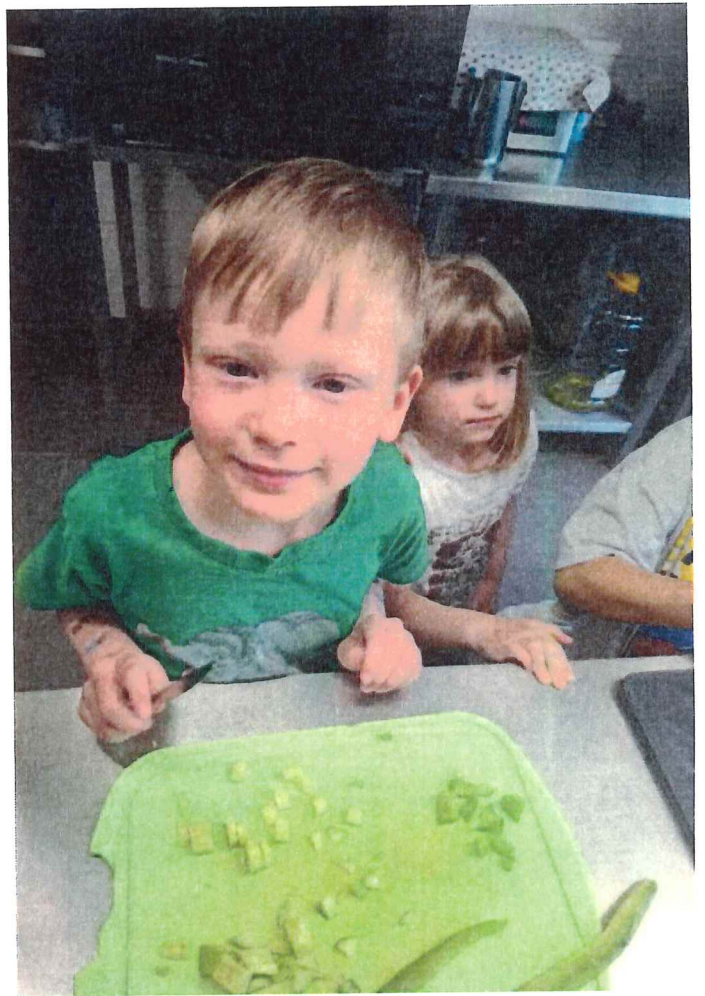
80 g balkánského sýru

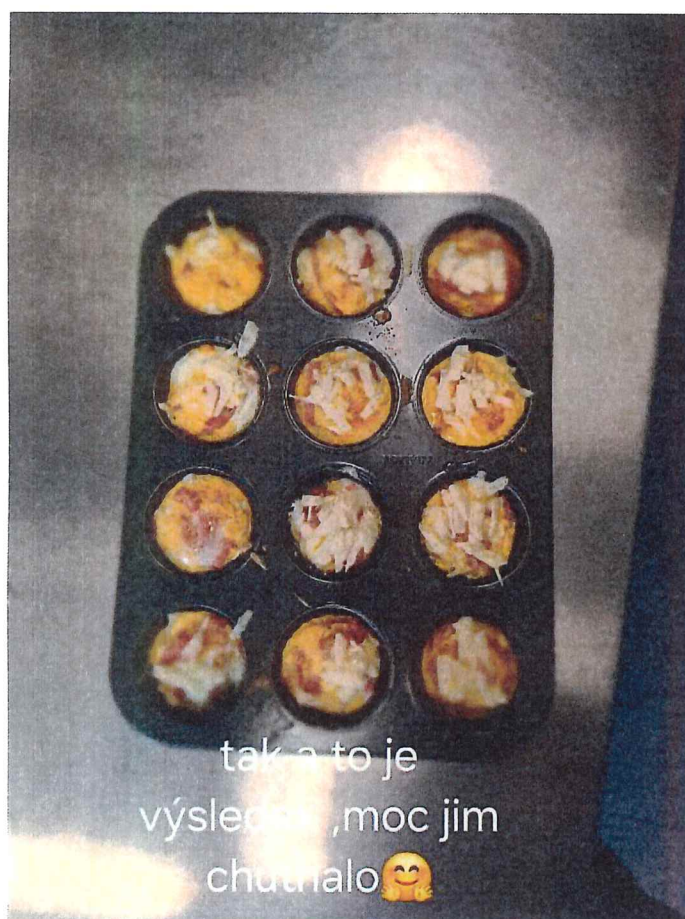
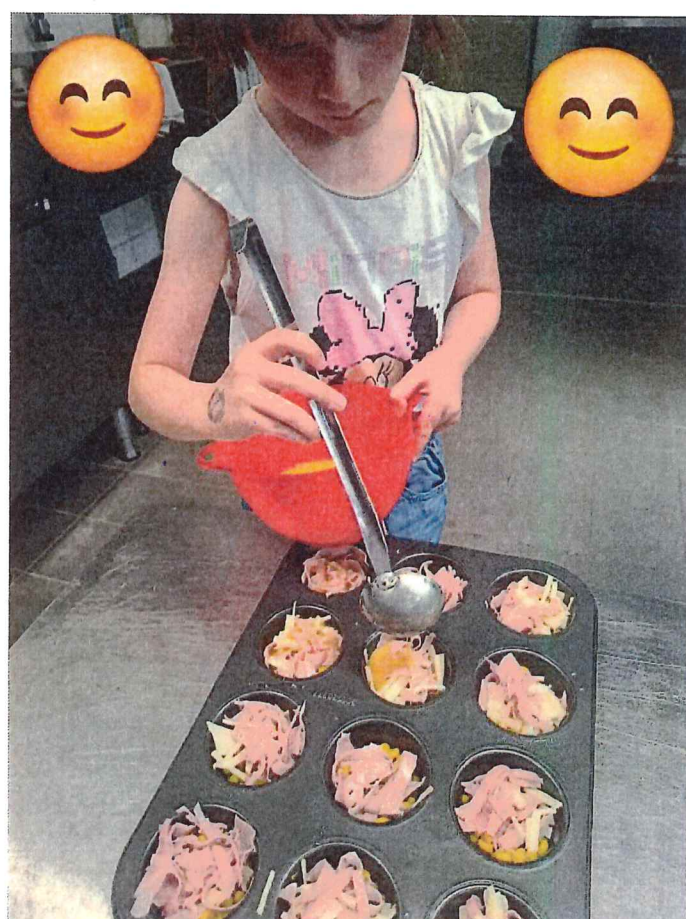
mletý pepř

vinný ocet

3-4 lžíce olivového oleje







Suroviny

Porce: 12 muffin

malá plechovka kukuřice (170 g)

stejně množství mraženého hrášku

1 červená paprika

2 plátky slaniny (nemusí být)

6 vajec

sůl

pepř

mozzarella (120 g)



1 Z mléka, pudinkového prášku a cukru uvaříme dle návodu na obalu hustý krém. Za častého míchání jej necháme prochladnout.

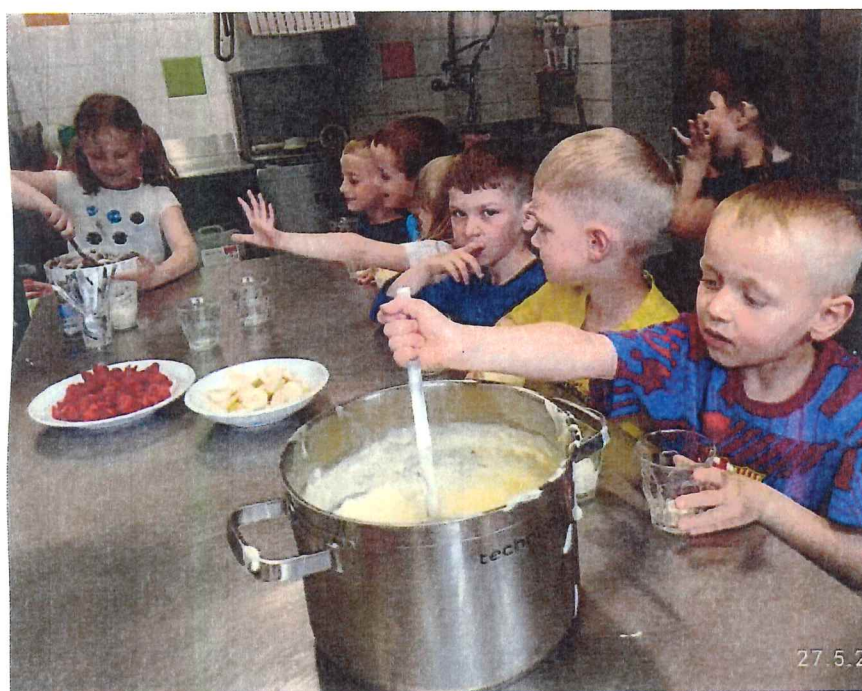
→ **Jak zabránit škráloupu na pudinku?**

2 Smetanu vyšleháme dotuha a zlehka ji vmícháme do vychladlého pudinku.

3 Sušenky uzavřeme do mikrotenového sáčku a válečkem je rozdrtíme.

4 Do připravených pohárků postupně vrstvíme nadrcené sušenky, pudinkový krém a ovoce, pudinkový krém a opět sušenky.

5 Na závěr ozdobíme ovocem a drcenými sušenkami. Ve zdobení můžeme být kreativní.



Suroviny

— 3 porce

1/2 l mléka

1 sáček vanilkového pudinku

2 lžíce krupicového cukru

100 ml smetany ke šlehání

100-150 g tmavých sušenek (např. věnečky, Koka apod.)

2 mandarinky (nebo jiné ovoce)

