

E-BOOK

Od junióra do restauratora



Zdrowe dania dla dzieci wykonane przez dzieci





ZDROWIE od kuchni

Odpowiednio zbilansowana dieta to podstawa zdrowego rozwoju każdego dziecka.

W jaki sposób przekonać najmłodszych, że warto zrezygnować ze słodyczy, w zamian natomiast jeść warzywa i owoce?

Recepta jest jedna – pokaż swoim pociechom świat kulinariów, zachęć do próbowania różnych smaków, gotowania!

Aby nieco wspomóc rodziców w tych zabiegach, zaprosiliśmy dzieci naszych pracowników do konkursu kulinarnego, który polegał na przygotowaniu zdrowego dania. Wpłynęło sporo prac.

Te, które spełniły założone kryteria oraz zdobyły największe uznanie wśród jurorów, przedstawiamy w formie e-booka i zachęcamy do wypróbowania przepisów w domu.

Oprócz receptur przygotowanych przez młodych adeptów sztuki kulinarnej znajdziesz tutaj cenne wskazówki od psychodietetyka i szefa kuchni.

spis treści

Porady szefa kuchni Pawła Fajfrowskiego	4
Porady psychodietetyczki Aleksandry Jagielskiej	5
Bomba nie tylko dla sportowców	6
Ciasto marchewkowe	7
Cukinia faszerowana chili con carne	8
Domowe KFC - polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych	9
Deser czekoladowy z tapioką sosem malinowym i karmelowymi włosami	10
Kisiel z tapioki i truskawek	11
Kolorowe kotleciki	12



13	Makaron ze szpinakiem i indykiem
14	Makaron z bobem
15	Odjazdowe pizzerki
16	Placki z cukinii z piekarnika
17	Ramen
18	Szpinakowe naleśniki z łososiem
19	W owocowym raj
20	Warzywny raj
21	Wegańskie ciasteczka bezglutenowe dla alergików
22	Zupa brokułowa z nerkowcami





Paweł Fajfrowski

szeff kuchni 

w Akademii Bidfood



Jak zachęcać dzieci do próbowania swoich sił w kuchni, do samodzielnego gotowania?

Przede wszystkim zapraszać je jak najczęściej do wspólnego gotowania i zacząć od potraw, które lubią. Wszelkiego rodzaju święta i okazje rodzinne to świetny pretekst, aby razem spędzić czas w kuchni, np. pieczenie tortu na urodziny czy pierniczków na Boże Narodzenie. Ponadto można zachęcać do wzięcia udziału w różnych konkursach kulinarnych.

Gdzie i w jaki sposób dzieciaki mogą zgłębiać wiedzę na temat gotowania i kulinariów?



Najpopularniejszym źródłem jest Internet. Znajduje się tam niezliczona ilość przepisów, pomysłów, wskazówek jak i co przyrządzić. Różnorodne propozycje podsuwa również telewizja (kanały kulinarne, gdzie możemy również podpatrzeć niektóre z technik kulinarnych) oraz książki kulinarne - tam receptury najczęściej przekazywane są przez osoby z wieloletnim doświadczeniem. Wiele cennych porad znajduje się również na www.blog.bidfood.pl.

Czy są jakieś sposoby, żeby potrawy, które podajemy dzieciom, były zdrowsze?

Jest wiele sposobów. Jeżeli dziecko nie lubi warzyw surowych - przygotowujmy mu je w formie gotowanej, pieczonej, smażonej. Być może któraś forma przypadnie mu do gustu. Jeżeli nie lubi jakiegoś warzywa, spróbujmy połączyć je i przemycić z takim, które lubi w formie zupy, zapiekanki, sosu, puree, czy frytek.



Czy możesz na bazie swojego doświadczenia podać kilka wskazówek, jak zostać szefem kuchni i być profesjonalistą w swojej dziedzinie? Jakie cechy charakteru pomagają w tym zawodzie?

Aby zostać szefem kuchni przede wszystkim trzeba zacząć od nauczenia się podstaw. Edukacja i doświadczenie są bardzo ważne. W szkole poznaje się teorię, którą następnie można przełożyć na praktykę pod okiem doświadczonego kucharza. Potem szlifowanie fachu, nieustanne pogłębianie wiedzy (w tym zawodzie non stop trzeba się uczyć). Warto też korzystać z projektów edukacyjnych takich jak np. WorldSkills Poland, dzięki którym można przygotować się do zawodu profesjonalnego kucharza i rozpocząć ścieżkę kariery w gastronomii. Do tego, by być szefem kuchni potrzebna jest niespożyta energia, chęć samorozwoju, zaparcie, kreatywność, łatwość komunikacji z ludźmi, asertywność i zdolności przywódcze. Na kuchni jak w wojsku - szef kuchni to generał na polu bitwy, obowiązuje hierarchia i rygor.



Aleksandra Jagielska



Psychodietetyk



Co znaczy dobrze zbilansowana dieta i dlaczego jest tak istotna w czasie dorastania?

Odpowiednio zbilansowana dieta to ważny element funkcjonowania dziecka w środowisku szkolnym. Proces nauki i przyswajania wiedzy wymaga od organizmu dużego nakładu energii, której należy dostarczać w regularnych odstępach czasu, najlepiej co 3-4 godziny. Przy zbyt długich przerwach między posiłkami może dochodzić do znacznego spadku poziomu glukozy we krwi, co ma przełożenie na zmniejszenie zdolności koncentracji i wydolności fizycznej oraz zwiększenie rozdrażnienia.

Jak zachęcić dziecko do zdrowego odżywiania? Może przekażesz kilka wskazówek?

Przede wszystkim zadbajmy o to, co pojawia się na stole. W codziennym jadłospisie należy stosować zasadę kolorowego talerza, co zapewni dostarczenie różnych składników odżywczych. Skuteczną formą promującą jedzenie warzyw i owoców jest stosowanie tzw. stołu szwedzkiego, na którym znajdują się pokrojone warzywa, owoce i inne wartościowe produkty. Dzieci chętniej zjedzą te, które same wybiorą.

No i oczywiście wspólne gotowanie zachęca najmłodszych do zjedzenia w całości przygotowanego posiłku.



Co powinno jeść dziecko w czasie dorastania?



Posiłki dziecka powinny składać się z produktów, które dostarczą niezbędnych składników odżywczych w ciągu dnia. Najlepiej, aby zawierały:

1. **Pełnoziarniste produkty zbożowe** - pieczywo razowe lub graham, które uwalnia stopniowo energię, dostarcza witamin z grupy B oraz błonnika. Jedną z propozycji posiłku mogą być szpinakowe babeczki na bazie lub z dodatkiem mąki pełnoziarnistej.
2. **Mleko i produkty mleczne** - chudy nabiał, produkty fermentowane stanowią najlepsze źródło wapnia do prawidłowego rozwoju kości i zębów dziecka. Dobrym przykładem będą naleśniki z twarożkiem na kefirze i owocami.
3. **Owoce i warzywa** - zalecane do każdego posiłku. Warzywa powinny być proporcjonalnie częściej serwowane niż owoce, przy czym warto zadbać o ich różnorodność. Najlepiej sprawdzają się pokrojone w słupki marchewki, papryka, rzodkiewki, czy plasterki banana.
4. **Produkty białkowe** - chuda szynka, jajko, rośliny strączkowe. Warto urozmaicać posiłki o roślinne źródła białka, np. hummus zamiast masła.
5. **Zdrowe tłuszcze** - szczególnie orzechy i awokado, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i wspomagają koncentrację. Warto dodawać do drugiego śniadania lub jako przekąskę.
6. **Napoje** - przede wszystkim woda. Dla urozmaicenia smaku wody można dodać kawałki owoców, imbir, czy miętę. Dzieci w wieku szkolnym nie powinny spożywać więcej niż jedną szklanekę soku (owocowego, warzywnego lub mieszanego) dziennie.

Bomba, nie tylko dla sportowców

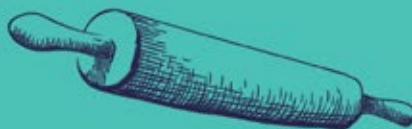
Aniela Florian lat 15
Szczecin

“ Jest to przysmak mojej siostry, która jest początkującą, ale za to dobrze rokującą biegaczką. Shake jest prosty w przygotowaniu i daje moc energii. Ma w sobie naturalne cukry i białka oraz smakuje genialnie. ”



Składniki:

- 1 łyżeczka gładkiego masła orzechowego
- 1 banan
- 150 ml mleka 3,2% lub roślinnego
- 2 kostki gorzkiej czekolady



Krok po kroku:

1. Czekoladę rozpuść w gorącej kąpieli wodnej, umieszczając ją w małym kubeczku w misce z wrzątkiem.
2. Rozpuszczoną czekoladę oblej ścianki szklanki.
3. Banana podziel na mniejsze kawałki i włóż do wysokiego pojemnika. Dodaj resztę składników i zblenduj.
4. Przelej shake do przygotowanej wcześniej szklanki i ciesz się jego niesamowitym smakiem.



Ilość porcji:
dla 1 osoby



Ciasto marchewkowe

Alicja Kobel lat 8
Zielona Góra

“ Słodki deser w zdrowym wydaniu. Marchewka jest dobra na wzrok, a orzechy pomagają w nauce. Erytrytol to zdrowszy zamiennik cukru, a białą mąkę można zastąpić pełnoziarnistą. ”



Składniki:

- 75 g orzechów włoskich
- 400 g marchewki
- 10 g świeżego imbiru
- 4 jajka
- 200 g oleju z orzeszków arachidowych
- szczypta soli
- borówki i mięta do dekoracji
- 150 g erytrytolu
- 350 g mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 75 g wiórków kokosowych

Krok po kroku:

1. Orzechy rozdrobnij w mikserze.
2. Marchewkę i imbir obierz i zetrzyj na drobno.
3. Dodaj rozdrobnione orzechy, jajka, olej, erytrytol, mąkę, cynamon, proszek do pieczenia, sól i wiórki kokosowe. Wszystko zmiksuj na jednolitą masę.
4. Formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia i wylej przygotowane ciasto.
5. Piecz w nagrzanym piekarniku ustawionym na 180 stopni przez ok. 45 minut.
6. Upieczone ciasto ostudź, posyp zmielonym erytrytolem i udekoruj borówkami i miętą.



Ilość porcji:
dla 12 osob



Cukinia faszerowana chili con carne

Lena Wiczorek lat 9
Wrocław

“Cukinia to warzywo niskokaloryczne. Posiada wiele cennych właściwości zdrowotnych, bogata w żelazo, potas, magnez, wiele witamin oraz beta karoten. Pozytywnie wpływa na trawienie, odkwasza organizm, redukuje stres i wzmacnia układ odpornościowy.”



Składniki:

- 2 cukinie ok. 300/400 g
- 1 łyżeczka oregano, papryki, kminu rzymskiego, szczypta soli, pieprzu i chili
- 2 łyżki oliwy
- 300-400 g mielonej wołowiny
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- pół szklanki czerwonej fasoli
- pół szklanki kukurydzy
- pół puszki krojonych pomidorów lub 1 świeży pomidor
- 150 g tartej mozzarelli
- do posypania: pół pomidora, ćwiartka cebuli, świeża kolendra

Krok po kroku:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Cukinię umyj, osusz, przekrój wzdłuż na 2 części. Z każdej wydrąż miąższ, który zachowaj.
2. Cukinie ułóż rozcięciem do góry na blaszce, posyp solą i pieprzem, skrop oliwą i piecz 15 minut.
3. Podduś na patelni na oliwie pokrojoną w kosteczkę cebulę. Po chwili dodaj posiekany miąższ. 5 min. mieszaj.
4. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz mięso mielone.
5. Dopraw przyprawami i dodaj odcedzoną kukurydzę, fasolę i pomidory.
6. Smaż ok. 5 min. Wyłóż na podpieczoną cukinię i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 10 minut. Posyp serem i piecz jeszcze 5 minut.
7. Wyjmij z piekarnika, posyp posiekanym pomidorem z cebulą i świeżą kolendrą.



Ilość porcji:
dla 2/4 osób



Domowe KFC - poławdwiczki z kurczaka w platkach kukurydzianych pieczone w piekarniku

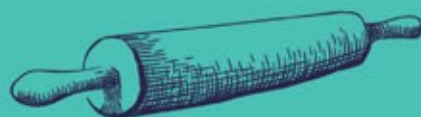
Lila Łapeta lat 8
Wrocław

Polawdwiczki z kurczaka w platkach kukurydzianych tzw. KFC sã zdrowe, bo domowe. Nie sã smaŹone w głębokim tłuszczu. Pieczone w piekarniku sã w wersji dietetycznej. Możemy jeść je bez wyrzutów sumienia. ☺☺



Składniki:

- 200 g platków kukurydzianych
- 400 g poławdwiczek z kurczaka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka mąki pszennej
- sól, pieprz
- 1 duŹe jajko
- 1 łyżeczka czerwonej słodkiej papryki w proszku
- 50 g roztopionego mała



Krok po kroku:

1. Pokrusz płatki kukurydziane ręką lub zmiksuj w rozdrabniaczu.
2. Połącz ze sobą mąkę, mleko, jajko, przyprawy i pomieszaj wszystkie składniki.
3. Poławdwiczki zamarynuj 30 minut w przygotowanej masie.
4. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
5. Wyjmij po jednej poławdwiczce, obtocz w platkach kukurydzianych i ułóż na blaszce do pieczenia.
6. Przed włożeniem do piekarnika polej roztopionym małem.
7. Piecz w piekarniku 30 minut w 180 stopniach na termoobiegu.
8. Podaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej z ketchupem lub dressingiem jogurtowym.



Ilość porcji:
dla 2/3 osób



Deser czekoladowy z tapioką, sosem malinowym i karmelowymi włosami

Lena Wieczorek lat 9
Wrocław

“ Tapioka jest cennym źródłem skrobi wspomagającej funkcjonowanie układu pokarmowego. Zawiera też lekkostrawne węglowodany i niewiele białka. Jest hipoałergiczna i pozbawiona smaku. Nie zawiera glutenu.”




Składniki:

- 1/3 szklanki drobnej tapioki
- 500 ml mleka zwykłego lub roślinnego
- 30 g gorzkiej czekolady
- 200 g malin
- 3 łyżki cukru (karmelowe włosy)
- 150 g erytrytoli
- 350 g mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 75 g wiórków kokosowych

Krok po kroku:

1. Zagotuj mleko, wsyp do niego tapiokę i gotuj na wolnym ogniu 10-15 min. mieszając. Gdy kuleczki staną się całkowicie rzeźroczyste, tapioka będzie ugotowana, a całość będzie miała konsystencję lekko rozrzedzonego budyniu.
2. Dodaj posiekaną gorzką czekoladę mieszając, aby się rozpuściła. Przelej do pucharków i wstaw do lodówki do schłodzenia.
3. Zmiksuj maliny zostawiając kilka do ozdoby.
4. Na patelni na małym ogniu rozgrzej cukier nie mieszając. Gdy się rozpuści, ściągaj z ognia. Powstanie karmel. Drewnianą łyżką polewaj duży talerz, robiąc cieniutkie kreski.
5. Po ostudzeniu nałóż sos malinowy na masę z tapioki i udekoruj malinami, miętą i włosami.

 Ilość porcji:
dla 2 osób



Od juniora do restauratora

Kisiel z tapioki i truskawek

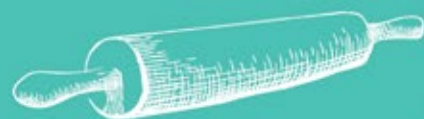
Nina Szczepaniak lat 10
Zielona Góra

“ Truskawki są źródłem wielu witamin, m.in. wit. A wzmacniającej wzrok, wit. C, czy wit. E przeciwdziałającej procesom starzenia. Zawierają one również dużo potasu, który chroni nas przed chorobami serca i są przy tym niskokaloryczne. Jogurt naturalny ma dużą zawartość wapnia, który jest niezastąpiony dla mocnych kości i zdrowych zębów. ”



Składniki:

- 200 g perełek tapioki
- 600 ml wody
- 4 łyżki cukru trzcinowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 800 g truskawek
- 300 ml jogurtu naturalnego



Krok po kroku:

1. Do garnka wlej wodę i wsyp tapiokę. Mocz ją ok. 30 min., a następnie gotuj ok. 15 min. na wolnym ogniu, aż kuleczki zrobią się przezroczyste. Pod koniec gotowania dodaj połowę przygotowanego cukru, pomieszaj i pozostaw do przestygnięcia.
2. Truskawki umyj, dodaj sok z cytryny i zmiksuj na mus. Ok. 500 ml musu truskawkowego pomieszaj z przestudzoną tapioką.
3. Pozostały mus pomieszaj z resztą cukru i 200 ml jogurtu.
4. W szklankach ułóż warstwę truskawek z tapioką, następnie warstwę truskawek z jogurtem, a na koniec zrób większego kleksa z jogurtu naturalnego. Udekoruj truskawkami.



Ilość porcji:
dla 5 osób



Od juniora do restauratora

Kolorowe kotleciki

Adrian Konieczny lat 15
Zielona Góra

“Danie to dostarcza mnóstwo energii, jest niskokaloryczne i zawiera dużo witamin. Pierś z kurczaka ma mało tłuszczu i jest bogata w wit. B6, której spożycie łagodzi bezsenność i poprawia koncentrację. Dodane warzywa są również źródłem wielu witamin wpływających na cerę, wzrok czy pracę jelit.”



Składniki:

- 2 piersi z kurczaka do 400 g
- 1 szt. papryki czerwonej
- 1 szt. papryki żółtej
- pół pęczka natki pietruszki
- przyprawy: pół łyżeczki soli, papryki czerwonej słodkiej, ziół prowansalskich, 1/4 łyżeczki pieprzu oraz łyżeczka suszonych pomidorów z bazylią i czosnkiem
- 3-4 listki bazylii
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- olej rzepakowy do smażenia

Krok po kroku:

1. Pierś z kurczaka i papryki pokrój na 1 cm kwadraty i przetóż do miski razem z pokrojoną drobno pietruszką i koprem.
2. Jajka zalej wrzącą wodą, wyjmij i osusz. Rozdziel żółtka od białek. Białka ze szczyptą soli zmiksuj na sztywną pianę.
3. Żółtka, ubite białka, bazylię, mąkę ziemniaczaną i przyprawy dodaj do pozostałych składników i wymieszaj.
4. Wykładaj za pomocą drewnianej łyżki masę i smaż kotleciki na mocno rozgrzanym oleju po 2/3 minuty z każdej strony, aż się zarumienią.
5. Usmażone kotleciki odłóż na papierowy ręcznik do odsączenia.
6. Kotleciki możesz podawać do obiadu z ziemniakami i surówką oraz jako przekąskę lub w podróży.



Ilość porcji:
dla 3/4 osób



Od juniora do restauratora

Makaron ze szpinakiem i indykiem

Aniela Florian lat 15

Szczecin

“ Danie jest bardzo szybkie i proste w wykonaniu. Szpinak i pomidory dostarczają żelaza, potasu, magnezu oraz kwasu foliowego. Potrawa ta jest odpowiednia dla osób na diecie bezglutenowej i bezmlecznej. ”



Składniki:

- 2 łyżki oliwy
- 500 g makaronu kukurydzianego
- 800 g fileta z indyka
- 6 ząbków czosnku
- 5-7 suszonych pomidorów
- 200 g szpinaku
- 180 g śmietany kokosowej 18%
- przyprawy: curry, kurkuma, sól, pieprz



Krok po kroku:

1. Indyka pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem i zgniecionym przez praskę czosnkiem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż na niej indyka.
3. Pomidory pokrój w kostkę i wrzuć do gotowego indyka. Przypraw curry i kurkumą.
4. Dodaj szpinak i duś pod przykryciem. Gdy szpinak jest już miękki dodaj śmietanę i wszystko ze sobą zmieszaj chwilę dusząc.
5. Ugotuj makaron wg przepisu na opakowaniu. Odsącz go i dodaj do reszty mieszając.



Ilość porcji:
dla 6 osób



Od juniora do restauratora

Makaron z bobem

Nina Szczepaniak lat 10
Zielona Góra

“ Bób ma bardzo dużą zawartość białka i jest bogaty w kwas foliowy, wapń, fosfor i wit. D. Jego spożywanie wpływa dobroczynnie na zęby i kości. Regularne jedzenie bobu zmniejsza też ryzyko chorób nowotworowych. ”



Składniki:

- 400 g makarnu penne
- 300 g ugotowanego i obranego bobu
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 8 szt. pomidorów suszonych w oleju
- 200 ml śmietanki 30%
- ser tarty typu parmezan
- kietki groszku cukrowego
- sól, pieprz, przyprawa
- suszone pomidory z bazylią

Krok po kroku:

1. Pokrój drobno cebulę, suszone pomidory, przeciśnięty czosnek. Podsmaż na oleju z suszonych pomidorów. Przypraw pieprzem, solą i przyprawą suszonych pomidorów.
2. Całość smażyć przez chwilę i dodaj bób. Delikatnie pomieszaj. Wlej śmietankę i mieszaj dopóki sos nie zgęstnieje.
3. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Ugotowany, odcedzony makaron przełóż do sosu i pomieszaj.
5. Makaron podaj posypany serem oraz kietkami groszku cukrowego.



Ilość porcji:
dla 4 osób



Od juniora do restauratora

Odjazdowe pizzerki

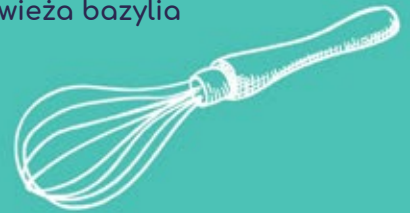
Gosia Ogrodnik lat 8
Wrocław

“ Jest to zdrowe danie, które nadaje się na obiad, podwieczorek oraz przekąskę w szkole. Jest w nim dużo zdrowych i smacznych warzyw. ”



Składniki:

- 220 g letniej wody
- 20 g świeżych, pokruszonych drożdży lub 2 łyżeczki suchych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 470 g mąki pszennej chlebowej typu 650-850
- 100 g koncentratu pomidorowego
- 30 g oliwy z oliwek
- 300-350 g warzyw pokrojonych w 5 mm plastry lub paski np. cebula, papryka, cukinia, pieczarki, oliwki
- 300 g tartej mozzarelli
- 150 g przecieru pomidorowego passata
- suszone oregano
- świeża bazylia

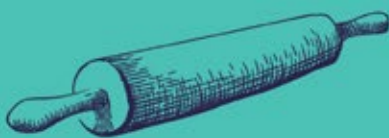


Krok po kroku:



Ilość porcji:
dla 4/6 osób

1. Do naczynia miksującego wlej wodę, dodaj drożdże, cukier, sól i mąkę, koncentrat pomidorowy i oliwę. Wyrób ciasto i pozostaw do momentu, aż podwoi swoją objętość.
2. Gdy ciasto jest gotowe wyrabiaj je jeszcze przez chwilę i wyłóż na oprószony mąką blat. Podziel na 16 równych części. Każdą część rozwałkuj na kształt koła ok. 10 cm średnicy.
3. Krążki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Na każdym krążku rozsmaruj passatę, posyp oregano, ułóż pokrojone warzywa i posyp tartą mozzarellą.
4. Piecz w rozgrzanym piekarniku w 200 stopniach przez 10-15 minut, aż pizzerki nabiorą złotobrazowego koloru.
5. Udekoruj bazylią.



Od juniora do restauratora

Placki z cukini z piekarnika



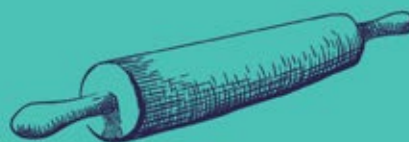
Alan Łapeta lat 10
Wrocław

“Cukinia jest warzywem sezonowym, a zarazem zdrowym zawierającym dużo witamin, dlatego placki z cukinii to idealny pomysł na zdrowy posiłek przekąską lub obiadem. Placki w wersji pieczonej w piekarniku są zdrowsze niż smażone, nie zawierają tłuszczu.”



Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 1 jajko
- 5 łyżek mąki pszennej
- garść słonecznika
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- koperek
- 1 mały jogurt naturalny
- koperek (do sosu)
- ząbek czosnku



Krok po kroku:

1. Umyj cukinię bez obierania i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Posyp solą i zostaw na 5-10 minut. Po tym czasie odciśnij z nadmiaru soku.
2. Dodaj jajko, słonecznik, mąkę, koperek, ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę oraz sól i pieprz. Wszystko razem pomieszaj.
3. Wyłóż na blachę papier do pieczenia i nałóż łyżką masę zachowując mały odstęp.
4. Piecz w piekarniku w 180 stopniach na termoobiegu przez 30 minut.
5. Wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz z koperkiem.
6. Podaj ciepłe placki z przygotowanym dressingiem.

Ilość porcji:
dla 2 osób



Ramen

Olga Kwiecień lat 10

Wrocław

“Ramen to bulion mięsno-warzywny. Do jego przygotowania używa się mięsa z kośćmi, jest więc bogaty w kolagen, który wspomaga sprawne funkcjonowanie stawów. Liczne dodatki (jajka, warzywa) sprawiają, że jest źródłem białka, witamin z grupy B, witaminy A oraz mikroelementów jak potas i żelazo.”



Składniki:

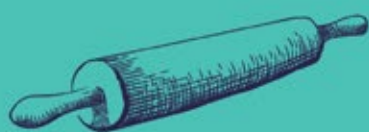
- 800 g żeberek wieprzowych
- 5 szt. skrzydełek z kurczaka
- 3 l wody
- 2 cebule
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- seler
- por
- 2 ząbki czosnku
- 500 g fileta z kurczaka
- kietki fasoli mung
- kawałek imbiru
- sól, pieprz
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 1-2 łyżki sosu rybnego (opcjonalnie)
- pasta miso
- olej sezamowy
- rzodkiewka
- szczypior
- sezam
- 10 jajek
- makaron do ramenu
- prasowane glony w płatach
- surimi

Krok po kroku:

1. Do szybkowaru włóż żeberka i skrzydełka, zalej wodą, dodaj warzywa, podsmażoną cebulę z czosnkiem. Ugotuj wywar.
2. Do gotowego wywaru dodaj imbir, sos sojowy, sos rybny, sezam, pastę miso, sól, pieprz i gotuj jeszcze chwilę.
3. Wyciągnij żeberka i pokrój.
4. Przecedź bulion.
5. Pokrój fileta z kurczaka w paski i usmaż na oleju sezamowym z solą, pieprzem i opcjonalnie łyżką sosu sojowego.
6. Makaron do ramenu ugotuj wg przepisu na opakowaniu.
7. Jajka ugotuj na pół miękko. Posiekaj szczypior, a rzodkiewkę pokrój w plastry.
8. Do miseczek włóż makaron, zalej bulionem, dodaj jajko, kurczaka, kawałek żeberka, plastry rzodkiewki. Posyp szczypiorkiem i kietkami. Udekoruj glonami i surimi.



**Ilość porcji:
dla 10 osób**



Od juniora do restauratora

Szpinakowe naleśniki z łososiem

Aleksander Huzior lat 8
Zakopane

“ Roladki są zdrowe i smaczne. Łosoś zawiera wartościowe tłuszcze i kwasy omega, a szpinak ma wiele cennych składników odżywczych potrzebnych do funkcjonowania organizmu. ”



Składniki:

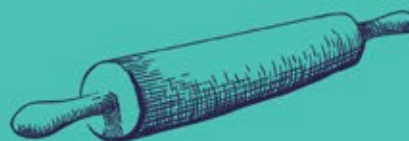
- 3 kostki rozdrobnionego, mrożonego szpinaku
- 1 jogurt naturalny 180 g
- jajko
- pół szklanki wody gazowanej
- 1 niepełna szklanka mąki pszennej
- 3 łyżki oleju
- oliwa w sprayu do smażenia
- 200 g wędzonego łososa w plastrach
- 180 g mixu sałat z rukolą
- 150 g sera ricotta
- 150 g serka naturalnego
- pół pęczka koperku

Krok po kroku:

1. Rozmrożony szpinak wymieszaj z mąką, wodą i jogurtem. Dodaj jajko, 3 łyżki oleju, szczyptę soli i wymieszaj mikserem. Ciasto musi mieć konsystencję śmietany.
2. Na rozgrzanej patelni, na oliwie usmaż naleśniki.
3. W misce wymieszaj serek naturalny, ricottę, posiekany koperek, sól, pieprz.
4. Naleśniki posmaruj masą, ułóż na nich plastry łososa i płatki sałaty.
5. Zwiń naleśniki w rulony i przekrój na pół.



Ilość porcji:
dla 10 osób



Od juniora do restauratora

W owocowym raju

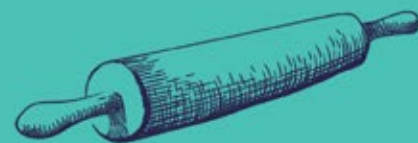
Maciej Kielczyński lat 14
Łódź

“ Ten deser daje szczęście. To mieszanka słodkich smaków z sezonowymi owocami. Owoce to źródło błonnika, wit. A, C i z grupy B, poza tym potasu, polifenoli i cukrów prostych. ”



Składniki:

- 1,5 szklanki mąki
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 3 jajka
- 0,5 szklanki oleju
- 1,3 szklanki mleka
- 5 łyżeczek konfitury jagodowej
- szczypta soli

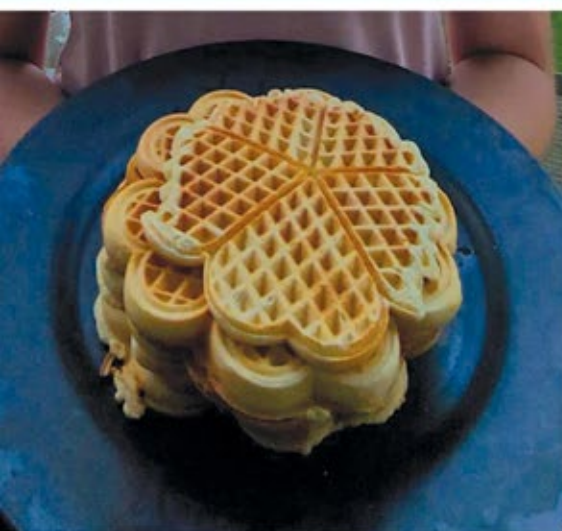


Krok po kroku:

1. Do miski wsyp mąkę, dodaj cukier, sól, proszek do pieczenia i wymieszaj.
2. Dodaj mleko, olej i jajka. Wszystko zmiksuj na jednolitą masę.
3. Upiecz gofry w rozgrzanej gofrownicy, aż się zarumienią.
4. Przygotuj bitą śmietanę z 1 opakowania śmietany, 2,5 łyżeczki cukru i 0,5 łyżeczki śmietanofixu.
5. Po ostudzeniu gofrów ułóż je jeden na drugim, smarując bitą śmietaną, część wymieszaj z konfiturą jagodową i posmaruj gofry. Na końcu wyłóż dużą ilość owoców.



Ilość porcji:
dla 2/3 osób



Od juniora do restauratora

Warzywny raj

Nina Stopińska lat 10
Wrocław

“Warzywa i indyk są bardzo zdrowe i smaczne. Indyk zawiera dużo białka, a warzywa mają wiele witamin, minerałów, a także błonnika.”



Składniki:

- 100 g mięsa mielonego z indyka
- 35 g pora
- pół łyżeczki mąki pełnoziarnistej
- 1 batat
- 1 pietruszka
- 1 ogórek
- 1/4 papryki
- przyprawy: czosnek, sól, papryka słodka
- świeży tymianek
- oliwa
- jogurt naturalny



Krok po kroku:

1. Pokrój batata i pietruszkę na frytki.
2. Podsmaż pokrojonego pora na patelni i dodaj go do mięsa.
3. Dodaj słodką paprykę i sól.
4. Wyrób mięso i uformuj z niego kuleczki.
5. Pokrojone warzywa połóż na blaszce i skrop oliwą. Piecz w rozgrzanym piekarniku w 180 stopniach.
6. Mięso upiecz w piekarniku w 180 stopniach.
7. Pokrój ogórka w paski obieraczką i wymieszaj z jogurtem.



Ilość porcji:
dla 2 osób



Wegańskie ciasteczka bezglutenowe dla alergików



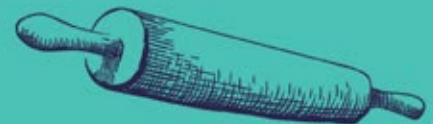
Aniela Florian lat 15
Szczecin

“Ciasteczka te są szybkie i proste w wykonaniu. Zawierają sporo białka, co jest istotne w przypadku alergików, którzy mają często w diecie jego niedobór. Poza tym radość młodszego brata alergika podczas pieczenia ciasteczek jest bezcenna.”



Składniki:

- 1 puszka białej fasoli
- 100 g białego lub brązowego cukru
- 100 g mąki migdałowej
- 50 g oleju kokosowego lub margaryny roślinnej
- kilka kropli aromatu waniliowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej



Krok po kroku:

1. Fasolę odcedź na sitku i wypłucz wodą.
2. Wszystkie składniki oprócz sody włóż do melaksera i zmiksuj.
3. Dodaj sodę i mieszaj na gładką masę.
4. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wyłóż łyżką małe porcje ciasta.
5. Zwilżoną w zimnej wodzie łyżeczką spłaszcz ciastka.
6. Piecz 20-25 min w temperaturze 180 stopni.
7. Po upieczeniu wyciągnij i pozostaw do wystygnięcia.



Ilość porcji:
dla 6 osób



Zupa brokułowa z nerkowcami

Alicja Kobel lat 8
Zielona Góra

“Brokuł dostarcza dość dużej ilości błonnika pokarmowego oraz znaczącej ilości potasu, kwasu foliowego, witaminy A i witaminy C, a nerkowce są źródłem wielu witamin i składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania i dobrego samopoczucia.”



Składniki:

- 700 g wody
- 100 g orzechów nerkowca
- 1 łyżeczka miodu
- 500 g różyczek brokołu
- 100 g awokado
- 30 g oliwy z oliwek
- 25 g cebuli
- 2 łyżeczki soli
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki pieprzu



Krok po kroku:

1. Namaczaj orzechy nerkowca przez pół godziny.
2. Wlej wodę, namoczone orzechy i miód do miksera i zmiel na najwyższych obrotach.
3. Dodaj różyczki brokołów, pokrojone awokado, oliwę, cebulę, sól, czosnek, pieprz i zmiksuj na gładki krem.
4. Zagotuj zupę, posyp orzeszkami i możesz smakowicie zjeść.



Ilość porcji:
dla 2/3 osób





Jesteśmy ogólnopolskim dostawcą produktów oraz usług dla gastronomii.

Obserwuj nas w sieci: @bidfoodfarutex



www.bidfood.pl
wrzesień 2022