

ZSP 2

# na podbój

# Europy

# Smaki Faro

Gotyj z nami

**PRAKTYKI**

**ZAGRANICZNE**

**UCZNIÓW**

**W PORTUGALII**

**„Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków FERS na zasadach programu Erasmus+ – Akcja kluczowa 1: Mobilność edukacyjna osób KA1**

**Numer projektu:**

**2022-1-PL01-KA122-VET-000078078**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





**Fundusze  
Europejskie**

**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



Zespół Szkół Ponadpodstawowych nr 2  
im. Stanisława Staszica w Tomaszowie  
Mazowieckim  
realizuje projekt : ZSP2 na podbój Europy  
Dofinansowanie projektu z UE:  
332 587,02 PLN

[www.mapadotacji.gov.pl](http://www.mapadotacji.gov.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**ZSP 2**

# na podbój Smaki Faro



Witajcie w książce kucharskiej pełnej smaków, które uczniowie Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 2 przywieźli z dalekiej Portugalii!

„ZSP 2 na podbój Europy” to wyjątkowy zbiór przepisów, które powstały w trakcie praktyk zawodowych naszych uczniów w Faro, w ramach projektu „ZSP 2 na podbój Europy”.

Podczas pobytu w Portugalii młodzież miała okazję poznać nie tylko tajniki pracy w różnych zawodach, ale także zgłębić kulinarną tradycję tego pięknego regionu.

Faro, z jego bogatą historią, kulturą i, przede wszystkim, wspaniałą kuchnią, stało się dla naszych uczniów prawdziwym źródłem inspiracji.

W tej mini książce znajdziecie przepisy na potrawy, które uczniowie poznali, przygotowywali, a czasem nawet modyfikowali, w trakcie swojego pobytu.

Każdy przepis to nie tylko opis kulinarnych technik, ale także historia, emocje i wspomnienia związane z ich przygotowaniem.

Naszym celem było nie tylko nauczenie się nowych umiejętności zawodowych, ale także pogłębianie zrozumienia kulturowego i budowanie więzi między narodami. Mamy nadzieję, że ta książka będzie dla Was nie tylko kulinarną podróżą, ale także przypomnieniem o wyjątkowej przygodzie, którą przeżyliśmy, realizując nasz projekt w Faro.

Zachęcamy do wypróbowania tych przepisów i odkrywania smaków Europy w swojej własnej kuchni!



*Wiktoria Kin*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# KANAPKA SAND FRANGO :

## Składniki:

- Bułka ciabatta (1 bułka, przecięta na pół)
- 2 plastry pomidora
- 2 listki sałaty rzymskiej
- Sos majonezowy (około 2 łyżki majonezu, można dodać odrobinę musztardy lub soku z cytryny, jeśli lubisz)
- Grillowany kurczak (około 150-200 g piersi z kurczaka, przyprawionej solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami)

## Przygotowanie:

### 1. Grillowanie kurczaka:

- Kurczaka przypraw solą, pieprzem oraz opcjonalnie innymi przyprawami (np. papryką, czosnkiem w proszku, ziołami).
- Grilluj lub smaż kurczaka na patelni przez około 6-7 minut z każdej strony, aż stanie się złocisty i dobrze upieczony. Następnie pokrój go na plastry.

### 2. Przygotowanie bułki:

- Przeciąć bułkę ciabattę na pół i podpiecz ją w piekarniku lub na patelni przez 2-3 minuty, aż stanie się lekko chrupiąca.

### 3. Przygotowanie składników:

- Na spodniej części bułki nałóż cienką warstwę sosu majonezowego.
- Ułóż plasterki pomidora oraz listki sałaty rzymskiej.
- Na wierzch dodaj grillowanego kurczaka, a następnie przykryj drugą połówką bułki.

### 4. Podanie:

- Kanapkę można podać od razu, najlepiej w ciepłej wersji.

Smacznego!



*Julia Józwick*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

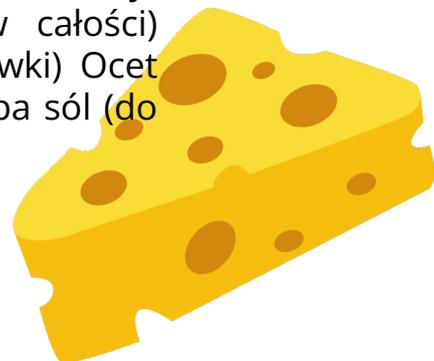
Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# SAŁATKA AMARE :

## Składniki:

- Mix sałat (np. rukola, roszponka, sałata lodowa, endywia – około 200 g)
- Ser kozi (około 100 g, pokrojony w kawałki lub pokruszony)
- Orzechy włoskie (około 30 g, lekko posiekane lub w całości)
- Pomidorki koktajlowe (około 150 g, przekrojone na połówki)
- Ocet balsamiczny (2-3 łyżki)
- Oliwa z oliwek (około 3-4 łyżki)
- Gruba sól (do smaku)
- Świeżo mielony pieprz (do smaku)
- 
- 



## Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników: Umyj dokładnie mix sałat i osusz je. Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki. Orzechy włoskie lekko posiekaj, ale nie muszą być zbyt drobne. Ser kozi pokrój w kawałki lub po prostu pokrusz w palcach, zależnie od preferencji.
2. Przygotowanie dressing: W małej miseczce wymieszaj ocet balsamiczny z oliwą z oliwek. Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Możesz dodać łyżeczkę miodu, jeśli chcesz uzyskać nieco słodszy smak.
3. Mieszanie sałatki: W dużej misce delikatnie wymieszaj mix sałat, pomidorki koktajlowe, orzechy włoskie i ser kozi.
4. Podanie: Na koniec polej całość przygotowanym dressingiem balsamicznym, delikatnie wymieszaj i podawaj od razu. Dodatkowo możesz posypać sałatkę jeszcze odrobiną grubej soli i świeżo zmielonym pieprzem dla dodatkowego smaku.

Smacznego!

*Julia Józwik*

# MUS MOCNO CZEKOLADOWY:

## Składniki:

- 500 g czekolady gorzkiej (o zawartości kakao 70% lub wyższej)
- 300 g czekolady białej
- 300 g masła
- 350 g cukru (175 g x2)
- 24 jajka (mieszanka żółtek i białek)



## Przygotowanie:

### 1. Rozpuszczanie czekolady i masła:

W kąpieli wodnej (lub w mikrofalówce, w 30-sekundowych odstępach) rozpuść czekoladę gorzką i czekoladę białą razem z masłem. Mieszaj, aż masa będzie jednolita i gładka. Odstaw na chwilę do przestygnięcia.

### 2. Przygotowanie jajek:

- Oddziel żółtka od białek.
- Żółtka ubij z częścią cukru (około 175 g) na jasną, puszystą masę. Możesz użyć miksera lub trzepaczki, aż masa stanie się gładka i podwoi objętość.

### 3. Mieszanie składników:

- Do ubitych żółtek powoli wlej rozpuszczoną czekoladę z masłem, delikatnie mieszając, aby nie stracić puszystości masy.
- W osobnej misce, białka jajek ubij na sztywną pianę, stopniowo dodając pozostały cukier (175 g). Powinna powstać gładka i sztywna piana.

### 4. Łączenie składników:

- Delikatnie wmieszaj ubite białka do czekoladowej mieszanki, używając szpatułki. Robimy to powoli, starając się nie zniszczyć puszystości piany z białek.

### 5. Schładzanie:

- Gotowy mus przełóż do miseczek lub szklanek, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny (najlepiej na całą noc), aby stężał.

## Podanie:

- Mus będzie miał kremową konsystencję, która będzie gładka i mocno czekoladowa. Można podać go z owocami, bitą śmietaną lub posypać wiórkami czekolady.

Smacznego!

*Julia Józwik*

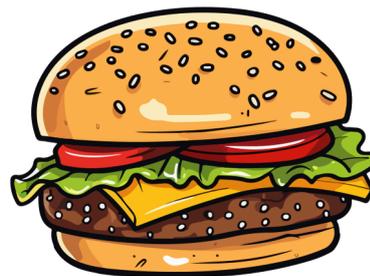
# PRZEPIS NA BUŁKI DO BURGERÓW I SAME BURGERKI

## Składniki na Bułki:

- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 25 g świeżych drożdży (lub 7 g drożdży instant)
- 2 łyżki cukru
- 300 ml mleka
- 50 g masła (roztopionego)
- 1 jajko
  - Do posmarowania: 1 żółtko
  - 1 łyżka mleka
  -

## Składniki na Burgery:

- Majonez
- 1 duży pomidor
- 160 g mięsa mielonego (np. wołowego)
- Ser (np. cheddar, 1 plaster na burgera)
- Sałata (np. sałata lodowa)



## Przygotowanie Bułek do Burgerów:

### 1. Przygotowanie zaczynu:

- Mąkę przesiać do dużej miski, dodać sól i wymieszać.
- Drożdże pokruszyć, wsypać do kubka, dodać łyżeczkę cukru i dokładnie wymieszać.
- Wlać pół szklanki ciepłego mleka, dodać łyżeczkę mąki i dokładnie wymieszać. Wstawić kubek do garnka z bardzo ciepłą wodą, odstawić na ok. 7 minut, aż roczyn się aktywuje i zacznie rosnać.

### 2. Łączenie składników:

- Przebrać zaczyn do miski z mąką i delikatnie wymieszać łyżką. Stopniowo dodawać resztę ciepłego mleka, cały czas mieszając.
- Dodać cukier, jajko, a następnie zacząć wyrabiać ciasto.
- Gdy ciasto stanie się jednolite, dodać roztopione masło i wyrabiać przez około 15 minut (lub 10 minut mikserem planetarnym z hakiem do ciasta).

### 3. Pierwsze wyrastanie:

- Przykryć miskę ściereczką i odstawić ciasto w ciepłe miejsce na około godzinę, aż podwoi swoją objętość.

### 4. Formowanie bułek:

- Po wyrośnięciu, przełożyć ciasto na oprószoną mąką stolnicę, krótko wyrabiać.
- Podzielić ciasto na 10 równych części, z każdej formować kulkę, a następnie lekko spłaszczyć.
- Ułożyć bułki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawić na 30 minut, aby ponownie wyrosły.

### 5. Pieczenie:

- W miseczce wymieszać żółtko z łyżką mleka i posmarować wierzch bułek.
- Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210°C i piec przez około 15 minut, aż bułki staną się złote.

Michalina Idziak



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# PRZEPIS NA BUŁKI DO BURGERÓW I SAME BURGERKI

## Przygotowanie Burgerów:

- Formowanie i doprawianie mięsa:
  - Mięso mielone dopraw solą, pieprzem i innymi przyprawami, np. czosnkiem w proszku, papryką, ziołami. Uformować 4 równe kotlety.
  -
- Smażenie kotletów:
  - Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju i smażyć kotlety przez około 3-4 minuty z każdej strony na złoty kolor, aż będą dobrze usmażone w środku.
- Dodanie sera:
  - Pod koniec smażenia na każdym kotlecie położyć plaster sera, przykryć pokrywką i smażyć przez minutę, aż ser się rozpuści.
- 

## Składanie Burgerów:

- Przygotowanie bułek:
  - Bułki lekko podpiec na patelni lub w piekarniku, aby były lekko chrupiące.
- Smarowanie bułek:
  - Obie połówki bułki posmarować majonezem.
- Układanie składników:
  - Na dolnej części bułki położyć sałatę, a następnie plaster pomidora.
  - Na górnej części bułki położyć usmażony kotlet z roztopionym serem.
- Złożenie burgera:
  - Zamknąć burgera, przykrywając górną bułką.

Smacznego!

*Michalina Idziak*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# CIASTO CZEKOLADOWE (BROWNIE), KTÓRE JEST PYSZNE, WILGOTNE I PEŁNE CZEKOLADOWEGO SMAKU:

## Składniki:

- 200 g masła
- 200 g gorzkiej czekolady (najlepiej o zawartości kakao 70% lub wyższej)
- 3 jajka
- 250 g cukru
- 135 g mąki pszennej
- Szczypta soli



## Przygotowanie:

1. Przygotowanie piekarnika i formy:
  - Nagrzij piekarnik do 160°C (termoobieg).
  - Przygotuj blaszkę o wymiarach 21 x 28 cm i wyłóż ją papierem do pieczenia.
2. Rozpuszczenie czekolady z masłem:
  - W rondelku rozpuść masło razem z czekoladą na małym ogniu, mieszając, aż powstanie gładka masa. Odstaw do przestygnięcia.
3. Miksowanie jajek z cukrem:
  - W oddzielnej misce rozmiksuj jajka z cukrem na puszystą, jasną masę (możesz użyć miksera lub trzepaczki).
4. Połączenie składników:
  - Do ubitych jajek z cukrem dodaj roztopioną masę czekoladową z masłem i dokładnie wymieszaj na gładką masę.
  - Następnie dodaj mąkę oraz szczyptę soli i zmiksuj, aż powstanie jednolite ciasto.
5. Pieczenie:
  - Wyłóż ciasto do przygotowanej blaszki, wyrównaj powierzchnię.
  - Wstaw ciasto do piekarnika i piecz przez 30 minut. Sprawdzaj, czy ciasto jest gotowe, wbijając w nie patyczek – powinien wyjść lekko wilgotny, ale nie surowy.
6. Studzenie i dekorowanie:
  - Po upieczeniu, wyjmij ciasto z piekarnika i pozwól mu wystygnąć.
  - Pokrój ciasto na małe kawałki i udekoruj według uznania, np. suszonymi owocami (jabłkiem, truskawkami), gałką lodów lub polewą karmelową.

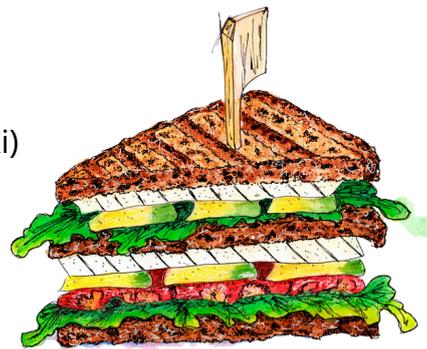
Smacznego!

*Michalina Idziak*

# CLUB SANDWICH

## Składniki na kanapkę:

- 2-3 kromki chleba tostowego (w zależności od wielkości kanapki)
- Majonez (do posmarowania)
- Sałata (np. sałata lodowa lub rzymska)
- Pomidory (2-3 plastry)
- Ser Cheddar (2 plastry)
- Pierś z kurczaka (ok. 200 g, grillowana)
- Jajko gotowane na twardo (1 sztuka, pokrojone w plasterki)
- Sól i pieprz (do smaku)



## Dodatki:

- Frytki (lub łudeczki z ziemniaków – opcjonalnie, do podania)

## Przygotowanie kanapki:

### 1. Grillowanie kurczaka:

- Pierś z kurczaka przypraw solą, pieprzem oraz opcjonalnie papryką lub czosnkiem w proszku.
- Grilluj kurczaka na patelni lub grillu przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będzie dobrze usmażony. Pokrój go w cienkie plastry.

### 2. Gotowanie jajka:

- Jajko gotuj przez około 10 minut w osolonej wodzie, aż będzie na twardo. Następnie obierz i pokrój w plasterki.

### 3. Przygotowanie chleba:

- Tostuj kromki chleba na patelni lub w tosterze, aż będą złociste i chrupiące.

### 4. Składanie kanapki:

- Posmaruj każdą kromkę chleba majonezem z obu stron.
- Na pierwszą kromkę chleba ułóż sałatę, plasterki pomidora, ser Cheddar, grillowanego kurczaka i plasterki gotowanego jajka.
- Przykryj drugą kromką chleba, posmarowaną majonezem do góry.
- Na wierzchu drugiej kromki dodaj ponownie kurczaka, ser Cheddar, pomidory i sałatę.
- Przykryj trzecią kromką chleba.

### 5. Finalizacja:

- Wbij cztery długie wykałaczki w cztery rogi kanapki, aby ją utrzymać w całości.
- Przekrój kanapkę na skośne kawałki, aby prezentowała się efektownie.

## Podanie:

- Podawaj kanapkę z frytkami lub łudeczkami z ziemniaków (jeśli chcesz, możesz je usmażyć na patelni lub w piekarniku).

Smacznego!

Oskar Kamiński



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# CLOUVERT Z FOCACCIA, CHLEBEM, OLIVKAMI I OLIWĄ Z OLIVEK

## Składniki:

- Focaccia (1 sztuka, przekrojona na pół)
- 3 kromki chleba (np. chleba tostowego lub bagietka)
- Oliwki (zielone lub czarne, około 100 g)
- Oliwa z oliwek (3-4 łyżki)
- Ocet balsamiczny (1-2 łyżki)
- Sól i pieprz (do smaku)



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie focacci:

- Przekrój focaccię na dwie części (na pół).
- Tostuj kromki chleba na patelni lub w tosterze, aż będą złociste i chrupiące. Możesz lekko skropić oliwą z oliwek przed tostowaniem, jeśli chcesz nadać im dodatkowy smak.

### 2. Przygotowanie oliwek:

- Oliwki pokrój na pół lub w plasterki, jeśli chcesz, aby były łatwiejsze do jedzenia.

### 3. Przygotowanie oliwy z balsamico:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek z octem balsamicznym. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Możesz dodać także odrobinę ziół, np. oregano lub bazylii, jeśli chcesz.

### 4. Składanie dania:

- Na dużym talerzu lub w misce ułóż oliwki.
- Skrop je przygotowaną mieszanką oliwy z oliwek i octu balsamicznego.
- Dodaj na talerz połówki focacci i tostowane kromki chleba, które możesz na chwilę zamoczyć w oliwie, aby przejęły jej smak.

## Podanie:

- Podawaj danie jako przystawkę lub lekką przekąskę. Świetnie sprawdzi się z lampką wina lub jako dodatek do głównego dania.

Smacznego!

Oskar Kamiński

# WHITE BOWL



## Składniki:

- Jogurt naturalny (około 200-250 g)
- Truskawki (ok. 5-6 sztuk, pokrojone)
- Musli (około 2-3 łyżki)
- Płatki kokosa (1-2 łyżki)
- Mieszanka nasion (np. chia, słonecznik, dynia – 1 łyżka)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie miski:

- Wybierz białą miskę lub dowolne naczynie, które będzie wygodne do podania.

### 2. Dodawanie jogurtu:

- Na dno miski włóż jogurt naturalny jako bazę.

### 3. Układanie składników:

- Na jogurt syp musli, aby stworzyć pierwszą warstwę.
- Następnie ułóż płatki kokosa równomiernie na musli.
- Posyp mieszanką nasion – chia, słonecznikiem, dynią lub innymi ulubionymi nasionami.
- Na koniec pokrój truskawki na plasterki i ułóż je na wierzchu.

## Podanie:

- Danie możesz podać od razu, jako szybkie śniadanie lub zdrową przekąskę.
- Możesz również dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego, jeśli lubisz słodsze opcje.

Smacznego!

*Julia Petka*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# ALADA SALMÃO)

## Składniki:

- Mix sałat (np. rukola, roszponka, sałata lodowa, około 150-200 g)
- Sos winegret (około 2-3 łyżki)
- Pomidorki koktajlowe (około 5-6 sztuk, przekrojone na pół)
- Papryka marynowana (około 2-3 łyżki)
- Plastry łososia (około 100-150 g, wędzonego lub świeżego)
- Grzanki (około 1/2 szklanki, przygotowane wcześniej)



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie bazy sałatki:

- Do miski dodaj mix sałat. Możesz użyć gotowego mixu lub samodzielnie przygotować kombinację różnych sałat.

### 2. Dodawanie składników:

- Grzanki (możesz je przygotować samodzielnie, krojąc chleb na małe kawałki i opiekając w piekarniku lub na patelni) dodaj do sałaty.
- Do miski dodaj marynowaną paprykę pokrojoną na paski lub kawałki.
- Pomidorami koktajlowymi podzielonymi na pół, udekoruj całą sałatkę.

### 3. Polewanie sosem:

- Sałatkę polej sosem winegret i dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

### 4. Dodanie łososia:

- Na wierzch sałatki połóż plastry łososia (możesz użyć wędzonego lub świeżego, w zależności od preferencji).

## Podanie:

- Sałatkę możesz podać jako samodzielne danie lub jako dodatek do innych potraw.
- Idealnie komponuje się z lekko chrupiącymi grzankami i świeżym, orzeźwiającym sosem.

Smacznego!

*Julia Petka*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

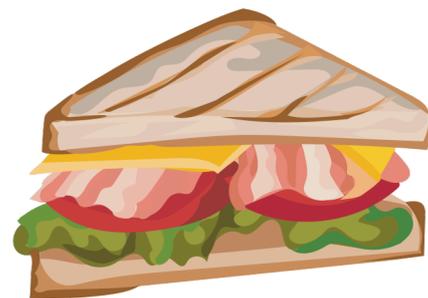


# PRZEPIS NA BIFANA

## (PORTUGALSKA KANAPKA Z WIEPRZOWINĄ)

### Składniki:

- 1 bułka (najlepiej pszenną, np. bułka do burgerów lub ciabatta)
- 100-120 g wieprzowiny (np. polędwica lub karkówka, cienko pokrojona)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1/4 łyżeczki papryki (słodkiej)
- 50 ml białego wina
- 1/2 łyżki octu (np. winnego lub jabłkowego)
- 1 liść laurowy
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa do smażenia



### Wykonanie:

#### 1. Marynowanie mięsa:

- Pokrój wieprzowinę na cienkie plastry (możesz użyć polędwicy lub karkówki).
- W misce wymieszaj czosnek, paprykę, wino, ocet, liść laurowy, sól i pieprz.
- Włóż mięso do marynaty i dokładnie wymieszaj, aby marynata pokryła wszystkie kawałki. Odstaw na minimum 30 minut, aby mięso się zamarynowało.

#### 2. Smażenie:

- Rozgrzej oliwę na dużej patelni.
- Wyjmij mięso z marynaty, zachowując płyn. Smaż mięso na średnim ogniu, aż będzie złociste z obu stron (około 3-4 minuty na każdej stronie).

#### 3. Duszenie w marynacie:

- Kiedy mięso się zarumieni, wlej pozostałą marynatę na patelnię.
- Duś mięso na wolnym ogniu przez około 5-7 minut, aż sos się zredukuje i zgęstnieje.

#### 4. Przygotowanie kanapki:

- Przekrój bułkę na pół.
- Zamocz wewnętrzne strony bułki w marynacie, która pozostała na patelni.
- Na dolną część bułki nałóż usmażone mięso z sosem.
- Przykryj górną częścią bułki.

### Podanie:

- Podawaj kanapkę Bifana od razu na ciepło. Świetnie smakuje z dodatkiem np. ostrych sosów lub surówek.

Smacznego!

*Olivia Książczak*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# ENGLISH BREAKFAST



## Składniki:

- 2 jajka
- 5 mini kiełbasek
- 2 plastry bekonu
- 1 pomidor (przekrojony na pół)
- 100 g pieczarek (pokrojonych w plasterki)
- 1 puszka fasolki w sosie pomidorowym (baked beans)
- 1 kromka chleba tostowego (przekrojona na pół, aby powstały 2 trójkąty)
- Oliwa z oliwek do smażenia
- Sól i pieprz do smaku
- Sos balsamiczny (do ozdoby)

## Wykonanie:

### 1. Kiełbaski i bekon:

- Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek.
- Smaż kiełbaski na średnim ogniu przez około 10-12 minut, aż będą dobrze usmażone i lekko zarumienione.
- W międzyczasie na tej samej patelni dodaj plastry bekonu i smaż, aż będą chrupiące.

### 2. Pomidor i pieczarki:

- Na tej samej patelni (możesz dodać odrobinę oliwy, jeśli trzeba), połóż przekrojony pomidor (przekrojoną stroną do dołu) oraz pokrojone pieczarki.
- Smaż przez 4-5 minut, aż pomidor delikatnie się zmiękczy, a pieczarki staną się złociste.

### 3. Fasolka w sosie pomidorowym:

- Podgrzej fasolkę w sosie pomidorowym w małym rondelku na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż będzie gorąca.

### 4. Jajka:

- Na osobnej patelni usmaż jajka na miękko lub w formie jajecznicy według preferencji. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 5. Tosty:

- Podpiecz kromkę chleba tostowego w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie złocista. Następnie przekrój ją na pół, aby powstały dwa trójkąty.

### 6. Ułóż wszystkie składniki na talerzu:

- Ułóż na talerzu wszystkie składniki: kiełbaski, bekon, fasolkę, jajka, pieczarki, pomidora oraz tosty.
- Polej jajecznicę sosem balsamicznym i dodaj masło na talerz (opcjonalnie).

## Podanie:

- Podawaj od razu, aby całość była ciepła i smaczna.

Smacznego!

*Olivia Książczak*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# EGG PANCAKE

## Składniki:

- 1 jajko
- 1 szklanka mleka (ok. 220 ml)
- 2 łyżki masła (30 g)
- 180 g mąki pszennej
- 1,5 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru (ok. 30 g)
- 1 smaźone jajko (do dekoracji)
- 20 g syropu klonowego
- 4 plastry boczku



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta na naleśniki:

- W dużej misce wbij 1 jajko, dodaj mleko oraz roztopione masło.
- Miksuj na małych obrotach miksera przez kilka sekund, aż składniki się połączą.
- Dodaj do miski mąkę pszenną, cukier oraz proszek do pieczenia.
- Wymieszaj wszystkie składniki za pomocą trzepaczki i odstaw masę na 3-5 minut. Masa powinna mieć konsystencję śmietany.

### 2. Smażenie naleśników:

- Na rozgrzaną patelnię wlej odrobinę oleju.
- Nakładaj na patelnię łyżkę ciasta, rozsmarowując je lekko w kształt koła.
- Smaż na bardzo małym ogniu z obu stron, aż naleśniki staną się rumiane.

### 3. Smażenie boczku:

- Na osobnej patelni smaź plastry boczku, aż wytopi się tłuszcz i boczek stanie się chrupiący.

### 4. Smażenie jajka:

- Na tej samej patelni, na której smażyłeś boczek, usmaż 1 jajko. Dopraw je solą i pieprzem.

### 5. Układanie dania:

- Gdy wszystkie składniki będą gotowe, układaj je w następującej kolejności:
  - 1 naleśnik, na nim 2 plastry boczku.
  - 1 naleśnik, 2 plastry boczku.
  - 1 naleśnik, a na wierzch smaźone jajko.

### 6. Finalizacja:

- Na koniec polej całość odrobiną syropu klonowego.

Smacznego!

*Anna Kwiatek*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# BORREGO

## Składniki:

- 5 kg jagnięciny (udziec)
- 400 g sosu miętowego
- 200 g musztardy Dijon
- 400 g cebuli
- 3 l białego wina
- 3 jajka
- 200 g mąki
- 250 g panko (panierka)
- Szczypiorek (do posypania)
- 30 g aioli (sos czosnkowy)



## Wykonanie:

### 1. Gotowanie mięsa:

- W dużym garnku umieść udziec jagnięcy, posiekaną cebulę, sos miętowy, sól oraz białe wino. Płyn powinien zakrywać całe mięso.
- Gotuj mięso na średnim ogniu, aż będzie miękkie, przez około 2-3 godziny (czas gotowania zależy od wielkości udźca).

### 2. Pieczenie mięsa:

- Po ugotowaniu, przełóż mięso do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 4 godziny.

### 3. Przygotowanie mięsa:

- Po wyjęciu mięsa z piekarnika, rozdrobnij je na mniejsze kawałki (możesz użyć widelca do "szarpania" mięsa).
- Zachowaj część sosu, który pozostał po gotowaniu i pieczeniu.

### 4. Zagęszczenie sosu:

- Wlej zachowany sos do garnka i zagęść go zasmażką: wymieszaj mąkę z odrobiną tłuszczu (np. masłem) i dodaj do sosu.
- Dodaj musztardę Dijon oraz sos miętowy, dokładnie wymieszaj i gotuj przez kilka minut, aż sos stanie się gęstszy.

### 5. Formowanie krokietów:

- Z rozdrobnionego mięsa uformuj krokiety o wadze 30 g każdy.
- Krokiety obtocz w mące, a następnie w roztrzepanym jajku, a potem w panko.

### 6. Smażenie krokietów:

- Na patelni rozgrzej olej i smaż krokiety na złoty kolor, aż staną się chrupiące.

### 7. Podanie:

- Krokiety podawaj z sosem miętowym, aioli oraz posypane świeżym szczypiorkiem.

Smacznego!

*Anna Kwiatek*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# GOUJONS Z KURCZAKA Z AIOLI

## Składniki:

- 120 g piersi z kurczaka
- 40 g panko (panierka)
- 1 jajko (30 g)
- 10 g mąki
- 1 łyżka aioli (sos czosnkowy)
- Sól do smaku
- Sok z cytryny (do smaku)



## Wykonanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Pokrój pierś z kurczaka na cienkie paski lub kawałki (goujons).
- Dopraw solą oraz sokiem z cytryny według smaku, aby nadać mięsu świeżości.

### 2. Panierowanie:

- Przygotuj trzy talerze: jeden z mąką, drugi z roztrzepanym jajkiem, trzeci z panko.
- Obtocz kawałki kurczaka najpierw w mące, potem zanurz w jajku, a na końcu obtocz w panko.

### 3. Smażenie:

- Na patelni rozgrzej odrobinę oleju lub masła.
- Smaż panierowane kawałki kurczaka na średnim ogniu przez kilka minut, aż będą złociste i chrupiące z każdej strony.

### 4. Podanie:

- Podawaj gorące goujons z aioli (sos czosnkowy) do maczania.

Smacznego!

*Anna Kwiatek*

# TOST Z BURRATĄ

## Składniki:

- 120 g piersi z kurczaka
- 40 g panko (panierka)
- 1 jajko (30 g)
- 10 g mąki
- 1 łyżka aioli (sos czosnkowy)
- Sól do smaku
- Sok z cytryny (do smaku)



## Wykonanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Pokrój pierś z kurczaka na cienkie paski lub kawałki (goujons).
- Dopraw solą oraz sokiem z cytryny według smaku, aby nadać mięsu świeżości.

### 2. Panierowanie:

- Przygotuj trzy talerze: jeden z mąką, drugi z roztrzepanym jajkiem, trzeci z panko.
- Obtocz kawałki kurczaka najpierw w mące, potem zanurz w jajku, a na końcu obtocz w panko.

### 3. Smażenie:

- Na patelni rozgrzej odrobinę oleju lub masła.
- Smaż panierowane kawałki kurczaka na średnim ogniu przez kilka minut, aż będą złociste i chrupiące z każdej strony.

### 4. Podanie:

- Podawaj gorące goujons z aioli (sos czosnkowy) do maczania.

Smacznego!

Martyna Woźniak

# PIEROŻKI GYOZA

## Składniki:

### Ciasto:

- 400 g mąki pszennej (typ 550)
- ok. 200 ml ciepłej wody
- szczypta soli

### Farsz:

- 500 g mielonego mięsa indyka
- 2 szklanki posiekanej kapusty pekińskiej
- 1/2 szklanki posiekanej zielonej cebuli lub szczypioru
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę lub starte na tarce)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie ciasta:

- Na stolnicę wysyp mąkę i zrób w niej dołek.
- Wlej ciepłą wodę i dodaj szczyptę soli.
- Zagnieć ciasto, aż stanie się elastyczne i gładkie. Jeśli ciasto jest zbyt twarde, dodaj trochę więcej wody.
- Uformuj ciasto w kulę, przykryj je ściereczką i odstaw na 30 minut do 1 godziny, aby odpoczęło.

#### 2. Przygotowanie farszu:

- W dużej misce połącz mielone mięso indyka, posiekaną kapustę pekińską, zieloną cebulę (lub szczypior), czosnek, olej sezamowy, sos sojowy, sól oraz czarny pieprz.
- Wymieszaj dokładnie składniki na farsz, przykryj miskę i wstaw do lodówki.

#### 3. Formowanie pierożków:

- Po upływie godziny, podziel ciasto na cztery części.
- Z każdej części utocz wałek, a następnie pokrój go na odcinki długości około 3 cm.
- Z każdego odcinka utocz kulę, a potem rozwałkuj ją na okrągły placuszek o średnicy około 10 cm. Brzegi placuszka powinny być cieńsze niż środek – to ułatwi sklejanie pierożków.
- Na każdym krążku ciasta połóż porcję farszu (około 1 czubatej łyżeczki).
- Formuj pierożki, składając brzegi ciasta w delikatną harmonijkę, aby nadać im charakterystyczny kształt.

#### 4. Smażenie pierożków:

- Na patelni rozgrzej trochę oleju.
- Umieść pierożki na patelni i smaż je, aż spód będzie lekko przyrumieniony (ok. 2-3 minuty).
- Wlej na patelnię odrobinę wody (około 100 ml), przykryj pokrywką i gotuj przez 6-8 minut, aż pierożki będą dobrze ugotowane, a woda się wchłonie.
- Zdejmij pokrywkę i smaż jeszcze przez kilka minut, aż woda całkowicie odparuje, a pierożki staną się chrupiące na spodzie.

### Podawanie:

Gyoza najlepiej podać z sosem sojowym lub specjalnym sosem do gyoza, jeśli chcesz.

Smacznego!



*Martyna Woźniak*



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





„WSPÓLNE GOTOWANIE TO NIE TYLKO TWORZENIE PYSZNYCH POTRAW, ALE  
TAKŻE DZIELENIE SIĘ PASJĄ, POMYŚLAMI I RADOŚCIĄ.  
KAŻDY PRZEPIS W TEJ KSIĄŻCE TO WYNIK NASZEJ PRACY, ZAANGAŻOWANIA  
I CHĘCI STWORZENIA CZEGOŚ WYJĄTKOWEGO.  
GOTOWANIE TO WSPANIAŁA OKAZJA, BY SPĘDZAĆ CZAS W GRONIE BLISKICH,  
DZIELIĆ SIĘ DOŚWIADCZENIAMI  
I WZBOGACAĆ NASZE UMIEJĘTNOŚCI. MAMY NADZIEJĘ, ŻE DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE  
KAŻDY Z WAS POCZUJE SIĘ JAK MISTRZ KUCHNI, GOTUJĄC Z PASJĄ I SERCEM.  
NIECH KAŻDY PRZEPIS BĘDZIE DLA WAS NIE TYLKO INSTRUKCJĄ KULINARNĄ, ALE  
TAKŻE OKAZJĄ DO EKSPERYMENTOWANIA I TWORZENIA NIEZAPOMNIANYCH  
CHWIL PRZY WSPÓLNYM STOLE.  
ŻYCZYMY SMACZNEGO!”

Uczniowie  
Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 2 im.  
Stanisława Staszica w Tomaszowie Mazowieckim



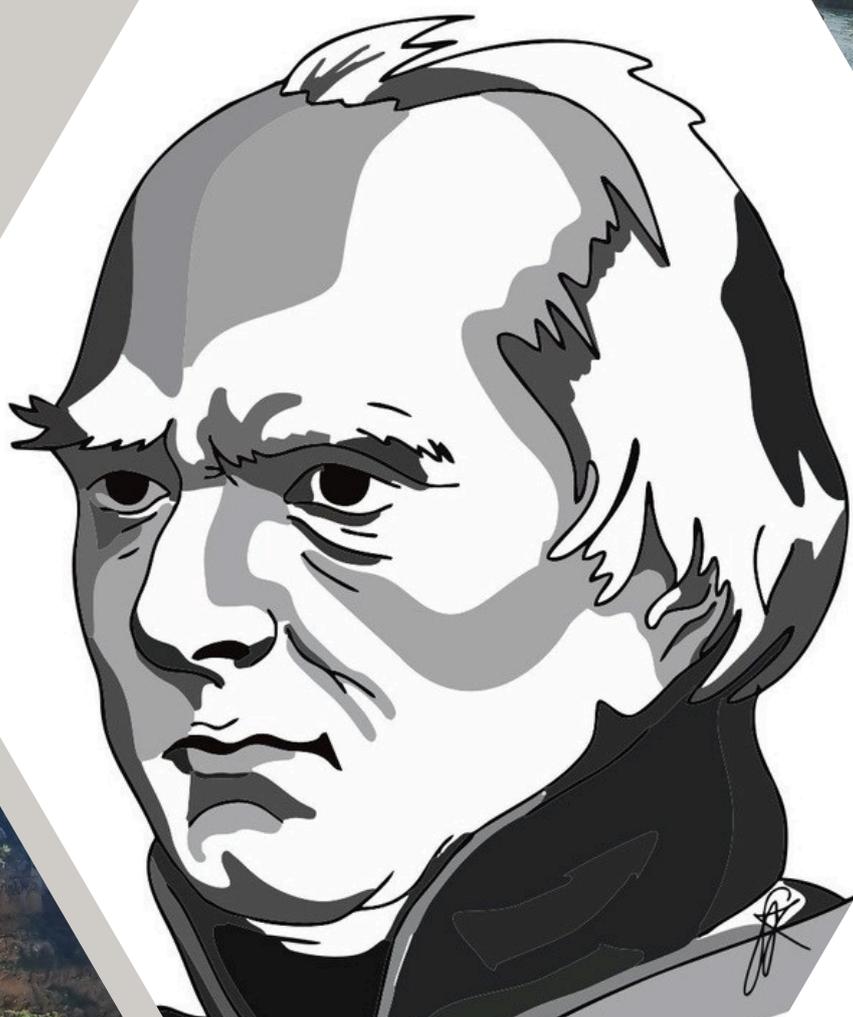
Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





# ZAPRASZAMY



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

