



ORZESZE NA TALERZU

PRZEPISY
ŚWIĄTECZNE
ORZESZAN..



mak
ORZESZE

W TŁE UMIEŚCILIŚMY PRACE DZIECI
Z ORZESZA WYŚLANE NA KONKURS
"POCZTÓWKA DO MIKOŁAJA"

ORZESZE NA TALERZU

SZYBKIE

ROGALIKI ZWINNEGO PIŁKARZA

mak
ORZESZE

Autor: Jakub Kurzawski, lat 8

Składniki:

0,25
szkl mleka
0,25
szkl wody
0,25
szkl oleju roślinnego
0,5
łyżeczki cukru
0,5
łyżeczki drożdży suchych
4
szczypty soli
1,5
szkl mąki

Przygotowanie:

Do dużej miski dodawaj po kolei wszystkie składniki, a następnie je wymieszaj. W dalszej kolejności zagnieć z nich ciasto i pozostaw pod przykryciem w ciepłym miejscu aż do wyrośnięcia.



ciąg dalszy na następnej stronie



ORZESZE NA TALERZU

SZYBKIE

ROGALIKI ZWINNEGO PIŁKARZA

(CIAĞ DALSZY)

mak
ORZESZE

Potem podziel ciasto na mniejsze porcje i rozwałkuj każdą z nich na grubość około 5mm.

Takie porcje ponacinaj, tak jak nacina się pizzę przed jedzeniem i zawijaj każdy kawałek zaczynając od szerszego brzegu.

Następnie smaż w rozgrzanym, głębokim oleju na rumiany kolor. Na koniec posyp cukrem pudrem.

Porcja dla jednego, bardzo głodnego piłkarza 😊



ORZESZE NA TALERZU

mak
ORZESZE

ŚLEDŹ W ŚMIETANIE

Autor: Ewelina B.

Składniki

50 dkg śledzia

winne jabłko

2 cebule

sól, pieprz, cukier

łyżeczka soku z cytryny

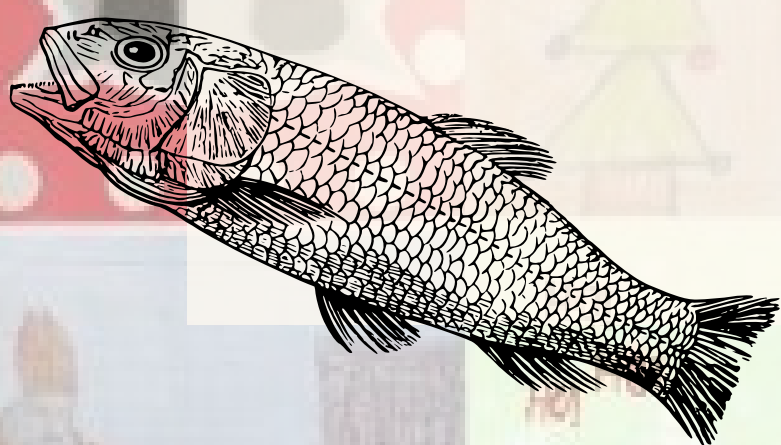
szklanka mleka i kwaśnej śmietany

natka pietruszki

Przygotowanie:

Śledź namoczyć w zimnej wodzie, po czym zdjąć skórę i ości. Zalać mlekiem. Po godzinie odsączyć i osuszyć. Jabłko obrać, zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny. Do śmietany dodać soli, pieprzu oraz cukier i wymieszać. Cebulę obrać, posiekać. Śledzie obłożyć pokropioną cebulą i jabłkiem, polać śmietaną, posiekaną natką.

- EWELINA B.



ORZESZE NA TALERZU

ŚLĄSKIE MAKÓWKI W ZDROWEJ WERSJI

Autor: Wiktoria Smolorz

Składniki

250 g maku

4 duże bułki

2 litry mleka sojowego lub kokosowego

6 łyżek erytrytolu

3 duże łyżki nierafinowanego oleju kokosowego

100 g rodzynek

50 g migdałów (posiekane)

50 g migdałów (płatki)

Przygotowanie:

- *Mak drobno zemleć *
- Do garnka wlać odrobinę wody i zagotować, następnie wlać mleko, do gotującego się mleka dodać erytrytol (powinno być dość słodkie)
- *mak, olej kokosowy i rodzynki gotować około 50 minut bardzo często mieszając (żeby mak się nie przypalił), w trakcie gotowania dolewać mleko, które wpiło w mak albo odparowało.

Około 10 minut przed końcem gotowania wrzucić posiekane migdały.


ORZESZE

Ciąg dalszy na następnej stronie...



ORZESZE NA TALERZU

ŚLĄSKIE MAKÓWKI W ZDROWEJ WERSJI (CIAĞ DALSZY)

Na dno naczynia wlać kielnię maku
następnie układać warstwami: bułeczki
pokrojone na plastry (bułki powinny być
z poprzedniego dnia) i znowu polać makiem
tak żeby bułkę przykryć i posypać płatkami
z migdałów. I tak na przemian. Ostatnia
górna warstwa to ma być mak, makówki
powinny być mokre, ale nie rzadkie.

Odstawić do lodówki.

Gotowe!



mak
ORZESZE



ORZESZE NA TALERZU

mak
ORZESZE

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z JABŁEK, MIGDAŁÓW I CURRY

Autor: Dominika N. , lat 22

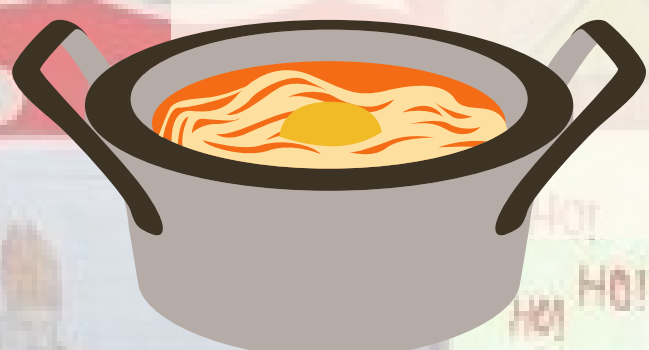
Składniki:

- 1/4 kostki masła
- 1 cebula drobno posiekana
- 3 mniejsze (lub dwa duże) jabłka pokrojone w kostkę
- 6 łyżek zmiksowanych migdałów
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki lekkiej śmietany albo jogurtu naturalnego
- łyżeczka curry
- 1/4 łyżeczki soli i trochę pieprzu

Przygotowanie:

1. Podsmażyć cebulę na maśle. Potem dodać jabłka, smażyć kilka minut - i jeszcze migdały - też na kilka kolejnych minut.
2. Dodać to wszystko do gorącego bulionu.
3. Wsypać curry, sól i pieprz.
4. Doprowadzić do wrzeźnia i gotować 20 minut.
5. Po ostygnięciu zblendować i dodać śmietany/jogurtu. Można podawać np. z

grzankami. 😊 **DOMINIKA N.**



ORZESZE NA TALERZU NALEŚNIKI AKROBATYCZKI O ZASKAKUJĄCYM SMAKU

mok
ORZESZE

Autor: Julia Kurzawska, lat 13

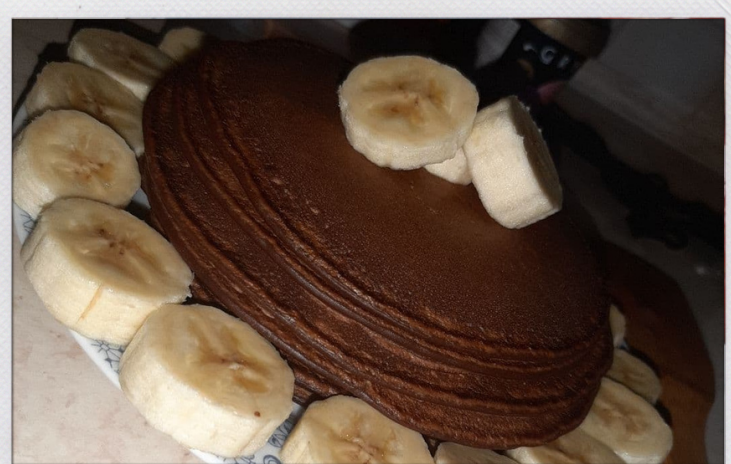
Składniki:

1 szklanka mąki
½szklanki mleka
⅓ szklanki wody
gazowanej
łyżka oleju
szczypta soli
łyżka cukru pudru
2 jajka

Przygotowanie:

Białka
oddzielamy od żółtek.
Następnie białka ze
szczyptą soli ubijamy
na sztywną pianę. Potem
dodajemy do nich żółtka
oraz cukier
puder i miksujemy na
niskich obrotach.

W dalszej kolejności
dodajemy
wodę, mleko oraz olej i
znów miksujemy na
niskich obrotach, a na
koniec dodajemy
stopniowo mąkę ciągle
wolno miksując. Tak
przygotowane ciastko
wylewamy na dobrze
rozgrzaną patelnię i
smażymy z obu stron na
małym ogniu, aż do
zarumienienia – wersja
podstawowa.



ciąg dalszy na następnej stronie

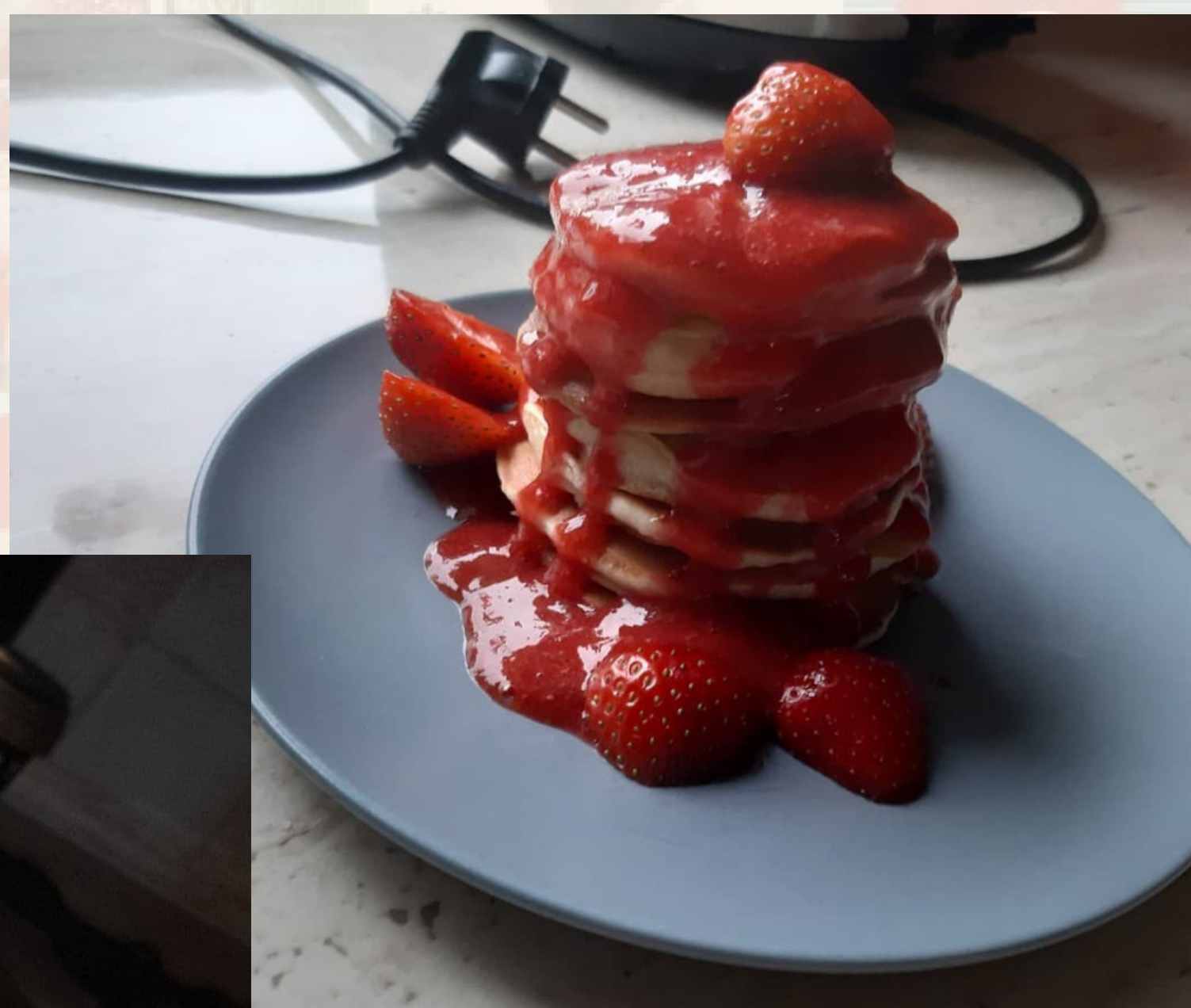


ORZESZE NA TALERZU NALEŚNIKI AKROBATYCZKI O ZASKAKUJĄCYM SMAKU (CIAĞ DALSZY)

mak
ORZESZE

Wersja jasna smakowa - z dodatkiem musu z jabłek, gdzie jedno duże jabłko trzemy na tarce o bardzo drobnych oczkach i dodajemy na koniec miksowania masy naleśnikowej.

Wersja brązowa - dla pasjonatów kakao, z dodatkiem właśnie tego składnika w ilości ok. 1,5 łyżeczki, na koniec miksowania masy naleśnikowej.



ORZESZE NA TALERZU

mak
ORZESZE

PASTA KANAPKOWA Z KUKURYDZY

Autor: Dominika S., lat 18

Składniki:

1 puszka kukurydzy

1 łyżka stołowa masła

1-2 ząbki czosnku (według uznania)

Pół łyżeczki soli

Przygotowanie:

Wszystko dokładnie blendujemy, doprawiamy i przekładamy do miseczki lub innego naczynia.

Można podawać na kanapkach, krakersach, waflach ryżowych - świetnie smakuje ze szczypiorkiem! Jako przekąska w zabieganym dniu sprawdza się idealnie!

- DOMINIKA S.

PYCHA, MOJA ULUBIONA!



ORZESZE NA TALERZU

CIĄSTECZKA RUMOWE

Autor: Ewelina B.



Składniki (ciasto):

2 łyżki miodu sztucznego (stopić)

30 dkg cukru pudru

2 jajka

3 dkg masła

1 łyżeczka proszku do pieczenia

35 dkg mąki pszennej

1/5 szklanki mleka

Wszystkie składniki razem wyrobić i piec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia około 20-30 minut. Po wystudzeniu (można nawet po kilku dniach) ciasto pokroić w małe kwadraciki, każdy kwadrat zamoczyć w polewie i posypać kokosem.

Składniki (polewa):

8 łyżek mleka

40 dkg cukru pudru

7 dkg masła

5 dkg kakao

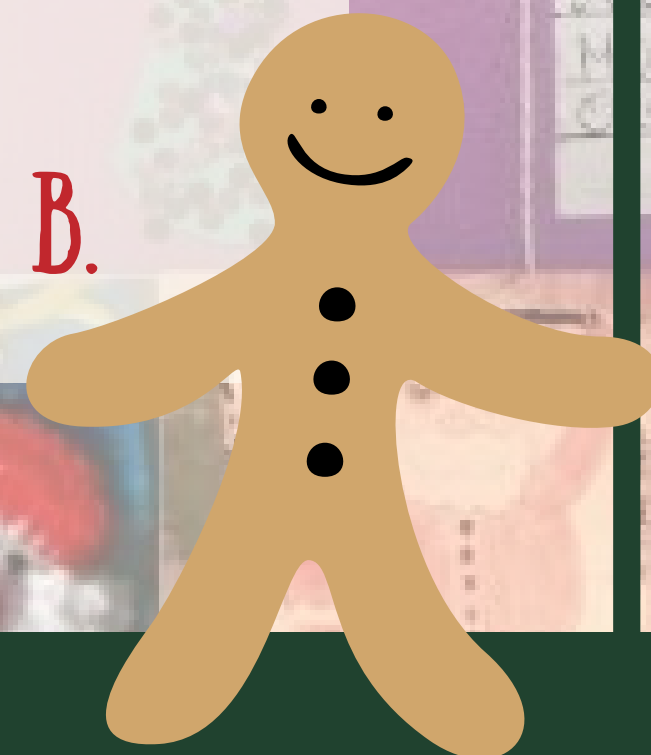
2 kieliszki rumu

Wszystkie składniki zagotować. Rum dodać dopiero po zagotowaniu.
Dodatkowo: ok. 20 dkg kokosu

mak
ORZESZE



- EWELINA B.



ORZESZE NA TALERZU

PASTA KANAPKOWA Z SOCZEWICY:

Autor: Dominika S., lat 18

Składniki:

200 g soczewicy

pół cebuli

łyżeczka sosu sojowego

sól, pieprz do smaku

odrobina słodkiej papryki i czosnku

granulowanego

Przygotowanie:

Rozgotowujemy 200g soczewicy (gotujemy ok. 30 minut lub więcej).

Później smażymy na oleju 1 posiekaną cebulę, następnie mieszamy z soczewicą. Dodajemy trochę sosu sojowego, doprawiamy solą, pieprzem (można też czosnkiem i słodką papryką).

Smażymy jeszcze kilka minut, a na koniec blendujemy. Voila, gotowe!

- DOMINIKA S.



mak
ORZESZE



ORZESZE NA TALERZU

NAJPROSTSZE PIERNICZKI ŚWIĄTECZNE

Autor: Ania

Składniki

- 1 kg mąki
- 35 dkg miodu
- 0,5 kg cukru pudru
- 1 kostka margaryny
- 2 jajka
- 1 łyżeczka sody
- szczypta soli
- 1,5 opakowania przyprawy do piernika

Przygotowanie:

Ze składników wyrabiamy ciasto.
Następnie rozwałkowujemy na ok. 0,5 cm
grubości.

Pieczemy ok. 10 minut w temp. 180
stopni, aż do złotego koloru. Trzeba pilnować,
aby nie zaczęły
za bardzo brązowieć, bo mogą nabrać nieco
goryczki.



mak
ORZESZE

- ANIA.



ORZESZE NA TALERZU

CIASTO "KOPA"

autor: Ewelina B.



Składniki

Placek kokosowy:

- szklanka białek (5-8)
- 200 g cukru
- 200 g wiórków kokosowych
- 1 1/2 łyżki mąki Krupczatki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Przygotowanie:

Do ubitych białek dodać cukier.
Chwilę ubijać, następnie dodać kokos, mąkę
i proszek do pieczenia. Piec ok. 20 minut na blasze
wyłożonej papierem do pieczenia.

Składniki

Krem:

- 5 żółtek
- 5 łyżek cukru
- 200 g masła
- 100 g rodzynek (moczonych w wódce)
- 1 puszka ananasów
- 200 g orzechów włoskich (grubo mielonych)

Wszystkie składniki razem wymieszać,
dać na ostudzone ciasto.



Ciąg dalszy na następnej stronie...



ORZESZE NA TALERZU

mok
ORZESZE



Ptasie mleczo

Składniki

1/2 litra śmietany kremówki
2 galaretki cytrynowe

Przygotowanie:

Galaretki zagotować. Śmietanę ubić, dodawać wystudzone, tężejące galaretki. Ptasie mleczo nałożyć na krem.

Ciasto powinno składać się z :

- placka kokosowego
- kremu
- ptasiego mlecza na górze



- EWELINA B.



ORZESZE NA TALERZU

mak
ORZESZE

CIĄSTKA ORZECHOWE

Autor: Marta



Składniki:

30 dkg mąki

20 dkg masła

10 dkg mielonych orzechów

10 dkg cukru pudru

2 żółtka

2 paczki cukru waniliowego

Odrobina proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Wszystkie składniki razem wymieszać, uformować z nich roladę, pokroić w plastry, można jeszcze ozdobić orzechami lub rodzynkami. Piec w temperaturze 180 stopni, aż ciasteczka się zarumienią.

Wyciągnąć, zostawić do schłodzenia i gotowe!



ORZESZE NA TALERZU



Dziękujemy wszystkim osobom, które wysłały przepisy świąteczne!

Kto wie, może zainspirujecie kogoś do przygotowania swoich dań za rok?

Życzymy Wam samych dobrych, kulinarnych doświadczeń i ciągłego odkrywania nowych smaków.

Bon appetit!

mak
ORZESZE

