

KANAPKA Z SALAMI I PAPRYKĄ, MARCHEWKA, OWOC SEZONOWY

PRODUKTY

- 2 kromki chleba
- 4 plasterki salami
- ½ czerwonej papryki
- 1 mała marchewka
- 1 liść sałaty rzymskiej lub kilka listków rukoli
- masło lub miękka margaryna
- owoce, np. truskawki, morele, śliwki

NARZĘDZIA

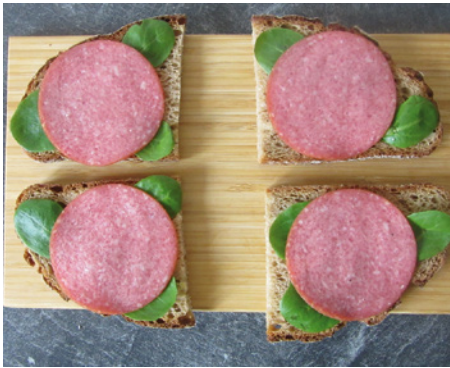
- deska do krojenia
- nóż do pieczywa
- nóż do masła
- nóż do warzyw
- obieraczka do warzyw



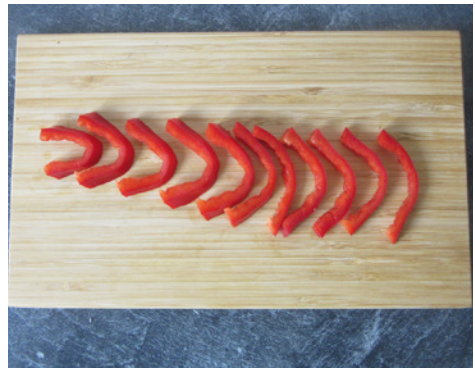
1 Myjemy ręce oraz paprykę, sałatę, marchewkę i owoce.



2 Kroimy 2 kromki chleba.



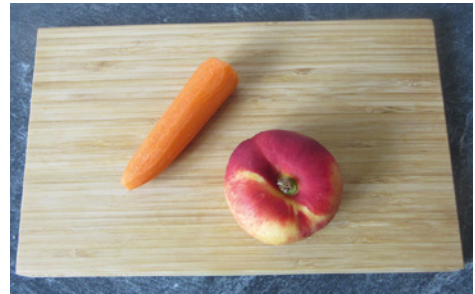
- 3 Smarujemy chleb masłem i układamy na nim liście sałaty oraz plasterki salami.



- 4 Paprykę przekrawamy na pół i kroimy w paseczki, nasionka wyrzucamy.



- 5 Kładziemy paseczki papryki na jednej kromce chleba i przykrywamy drugą.



- 6 Obieramy marchewkę i odkrawamy twardą końcówkę.



- 7 Wszystko wkładamy do pudełka śniadaniowego. Smacznego!

BUŁKA Z SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM, JABŁKO

PRODUKTY

- ⇒ 1 bułka żytnia
- ⇒ 2 plasterki sera żółtego
- ⇒ 1 mały ogórek
- ⇒ 2 pomidorki koktajlowe
- ⇒ 2 liście sałaty rzymskiej
- ⇒ masło lub miękka margaryna
- ⇒ 1 jabłko



NARZĘDZIA

- ⇒ deska do krojenia
- ⇒ nóż do pieczywa
- ⇒ nóż do masła
- ⇒ nóż do warzyw
- ⇒ obieraczka do warzyw



- 1 Myjemy ręce oraz ogórka, sałatę, pomidorki i jabłko.



- 2 Przekrawamy bułkę na pół.



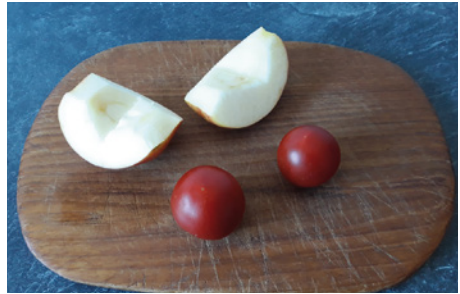
3 Smarujemy bułkę masłem i na każdej połowce układamy po liściu sałaty oraz plasterku sera żółtego.



4 Obieramy ogórka i kroimy go w plasterki.



5 Kładziemy plasterki ogórka na jednej połowce bułki i przykrywamy drugą.



6 Jabłko kroimy na ćwiartki i usuwamy gniazda nasienne. Skórkę zostawiamy.



7 Wszystko wkładamy do pudełka śniadaniowego. Smacznego!

KOTLET Z KURCZAKA, CHIPSY Z ZIEMNIAKA I FASOLKA SZPARAGOWA

PRODUKTY

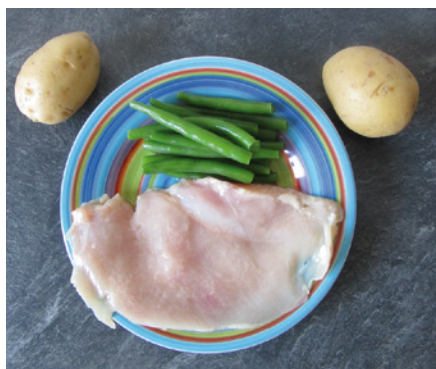
- 1 filet z piersi kurczaka
- 2 ziemniaki
- 50 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej
- oliwa z oliwek
- suszona bazylija
- masło klarowane
- sól, pieprz



NARZĘDZIA

- deska do krojenia
- deska do mięsa
- nóż uniwersalny, ostry
- nóż do warzyw
- łyżeczka
- widelec
- tłuczek do mięsa
- łyżka do obracania mięsa na patelni
- łyżka do mieszania w garnku
- obieraczka do warzyw
- patelnia
- garnek
- mała miseczka
- średnie talerzyki

- blacha do pieczenia
- papier do pieczenia
- folia spożywcza
- rękawice kuchenne
- drewniana deska
- sitko
- minutnik



- 1 Myjemy ręce oraz mięso, fasolkę i ziemniaki.



- 2 Ziemniaki obieramy ze skórki i kroimy w cienkie plasterki. Na blaszce do pieczenia kładziemy papier, a na papierze układamy obok siebie plasterki ziemniaka. Na każdy plasterok nakładamy łyżeczką odrobinę oliwy z oliwek i posypujemy solą oraz suszoną bazylią.



- 3** Nagrzewamy piekarnik do 180°C i pieczemy chipsy ziemniaczane przez około 20 minut. Potem wyłączamy piekarnik i wyjmujemy w rękawicach blachę. Odkładamy ją na bok, na drewnianą deskę. Jest bardzo gorąca!



- 4** Obcinamy nożem końcówki fasolki i kroimy ją na desce na kawałki. W garnku zagotowujemy wodę, dodajemy łyżeczkę soli, wrzucamy fasolkę, zmniejszamy ogień i gotujemy fasolkę przez około 10 minut. Potem odsączamy ją z wody za pomocą sitka.



- 5** Mięso przykrywamy folią spożywczą i tłuczemy, aż będzie płaskie. Posypujemy je solą i pieprzem. Na jednym talerzu rozbijamy jajko i mieszamy je widelcem. Na drugi talerz wysypujemy bułkę tartą.



- 6** Na patelni rozgrzewamy masło. Kotlet maczamy najpierw w jajku, następnie w bułce tartej i kładziemy na patelni. Smażymy go najpierw z jednej strony, potem z drugiej.



- 7** Na talerzu układamy kotlecik z kurczaka, chipsy ziemniaczane oraz fasolkę szparagową. Smacznego!