

## WSPÓLNE GOTOWANIE Z DZIECKIEM –PRZEPISY NA DANIA GŁÓWNE (CZEŚĆ I)

Dotychczas przygotowywanie posiłków kojarzyło nam się z pośpiechem i zamieszaniem gdy wracaliśmy z pracy. W obecnej sytuacji warto wykorzystać wspólny czas na to by gotować z dzieckiem, może to przynieść wiele korzyści każdemu.

Pozytywy płynące ze wspólnego spędzania czasu w kuchni:

- Kuchnia to miejsce gdzie nie zabraknie obowiązków dla wszystkich członków rodziny – rodziców i dzieci. Taka forma spędzania czasu pogłębia relacje rodzinne.
- Gotowanie z dzieckiem to skuteczna metoda na zachęcenie dziecka do jedzenia, nasza pociecha widzi nas gdy przygotowujemy i jemy dany posiłek. Pozwala nam to na zachęcenie go do degustacji nowych potraw, dlatego warto podczas gotowania z dzieckiem sięgać nawet po nie lubiane przez niego składniki – choć nie lubi ich podanych na talerzu, w kuchni będą dla niego czymś nowym. Może się okazać, że nie zje klasycznej gotowanej marchewki, ale zje ją w postaci zdrowych chipsów lub frytek warzywnych. Ponadto gdy dziecko ugotuje coś samo, będzie z tego dumne i chętniej się do tej potrawy przekona.
- Obecnie nie musimy wybierać- mamy czas dla najbliższych. Zabawa z dzieckiem w gotowanie będzie doskonałym pomysłem.
- Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na przekazanie dziecku cennych umiejętności, które przydadzą mu się jeszcze zanim dorośnie.
- Gotowanie to także nauka poczucia estetyki, rozwijanie kreatywności, daje najmłodszym możliwość doskonalenia zdolności manualnych.
- Dziecko uczy się rozpoznawania kolorów, kształtów i smaków. Poprzez to na wzbogaca doświadczenia sensoryczne, buduje większą pewność siebie i poczucie własnej wartości.
- Wspólne gotowanie a następnie jedzenie tego co zostało wykonane sprawia, że dziecko czuje się ważne i zrobiło coś dla innych. Praca w kuchni uczy także myślenia twórczego ale także matematycznego.
- Wspólne gotowanie warto rozpocząć już z małym dzieckiem. Początkowo może to być nalewanie, mycie, podawanie, mieszanie, które dla malucha będzie dużą atrakcją. Starsze dzieci mogą planować dobór składników, kroić, przyprawiać potrawy.
- Podczas gotowania warto wykorzystać czas na zabawę ćwicząc zmysł powonienia. Komórki węchowe człowieka są zdolne do wychwytywania wielu zapachów. Wrażliwość zmniejsza się z wiekiem. Dlatego tak ważne jest aby pomagać dziecku je poznawać i nazywać.
- Przyjmowanie pożywienia jest niezbędne do życia ale także poprawia sprawność mięśni odpowiedzialnych za ssanie, gryzienie, żucie, połykanie.
- Wspólne gotowanie pomaga także w nauce prawidłowego nabierania pokarmu, jedzenia, połykania, które mają istotny wpływ na późniejszy rozwój mowy.

WSZYSTKIE PRZEDSTAWIONE PRZEZE MNIE PRZEPISY SĄ DANIAMi ZDROWYMI A TAKŻE ZOSTAŁY PRZETESTOWANE I PODANE W WERSJI UDOSKONALONEJ ;)

## 1.ZDROWE NUGGETSY Z FRYTKAMI Z BATATÓW

### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

1 pierś kurczaka (ok. 60-80 dag)  
cytryna (sok)  
3 szklanki płatków kukurydzianych  
1 szklanka mleka  
1/2 szklanki mąki pszennej  
2 łyżki oliwy  
1 jajko  
1 łyżka słodkiej papryki  
czarny pieprz, sól, zioła  
bataty

### PRZYGOTOWANIE:

- 1.Płatki kukurydziane rozdrobnij dłońmi.
- 2.Mleko zmieszaj z mąką, jajkiem oraz przyprawami - solą, pieprzem czarnym oraz słodką papryką.
- 3.Piersi z kurczaka umyj i osusz ręcznikiem papierowym, zamocz w soku z cytryny. Następnie pokrój na kawałki o długości ok. 7-8 cm. Dopraw solą i pieprzem wymieszaj w misce.
- 4.Pokrojone filety z kurczaka przełóż do ciasta. Wymieszaj tak, aby każdy kawałek był obtoczony.
- 5.Błachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.
- 6.Kawałki kurczaka obtaczaj w płatkach kukurydzianych i układaj na blasze do pieczenia. Wcześniej papier możesz delikatnie przetrzeć oliwą.
- 7.Wstaw do piekarnika i piecz 16-18 minut.

8. Bataty pokrój w formie frytek, posyp rozmarynek, posyp solą, dodaj łyżkę oliwy i wymieszaj, włóż do naczynia żaroodpornego i piecz w zależności od grubości frytek ok 20 min

9. Pieczenie w 180 st.

10. Do tego możemy podać dip z awokado lub z jogurtu greckiego z ziołami.



## 2. ULUBIONE PALUSZKI RYBNE Z DORSZA

### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

300g polędwicy z dorsza

Sól, pieprz

słodka papryka

sok z cytryny

mąka orkiszowa

łyżka oleju rzepakowego

### PRZYGOTOWANIE:

1. Polędwicę z dorsza płuczemy, osuszamy ręcznikiem papierowym, kroimy na ok. 2 cm kawałki.

2. Rybę solimy, pieprzymy, oprószamy papryką i skrapiamy sokiem z cytryny, odstawiamy na 10 minut do lodówki.

3. Składniki na masę umieszczamy w misce mieszamy ze sobą tworząc roztwór o gęstości śmietany. Kawałki dorsza obtaczamy w mące, odkładamy na duży talerz, aby nie dotykały się ze sobą, następnie maczamy w roztworze z mąki. Gotowe porcje odkładamy na talerz.

4. Rozgrzewamy patelnię, następnie układamy kawałki dorsza i smażymy równomiernie z każdej ze stron, na rumiany kolor. Usmażone paluszki rybne osuszamy na ręczniku papierowym.

5. Do tego możemy przygotować gotowane warzywa i ułożyć je w formie obrazka na talerzu.



### 3. CHIPSY WARZYWNE Z DIPEM Z AVOKADO

#### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

dowolne warzywa (buraki, marchew, pietruszka), oliwa, sól

#### PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie warzywa kroimy w cienkie plastry (np. za pomocą obieraczki do warzyw) i przekładamy do miski. Dodajemy oliwę i zioła (tymianek, rozmaryn, oregano). Dokładnie mieszamy.

2. Plasterki warzyw w oliwie i ziołach rozkładamy na blasze wyłożonej pergaminem lub papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 50 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 160°

3. Odsączamy na ręczniku papierowym.



#### 4. PLACUSZKI Z CUKINII Z SOSEM JOGURTOWYM

##### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

2 łyżki mąki pszennej

1 jajko

2 łyżki mleka

średnia cukinia

pół cebuli

1 łyżka ziół

oliwa

##### PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wsypać do miski, wymieszać ze szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem, a następnie z roztrzepanym jajkiem (najlepiej za pomocą różgi). Wymieszać na jednolite ciasto.

2. Cukinię umyć, odciąć końce i zetrzeć na dużych oczkach tarki. Tak samo zetrzeć cebulę. Cukinię i cebulę po starciu delikatnie odcisnąć w dłoniach z nadmiaru wody.

3. Cukinię i cebulę oraz posiekaną zieleninę dodać do ciasta i wymieszać łyżką.

4. Rozgrzać patelnię z olejem lub oliwą. Nakładać po łyżce (nie więcej!) masy i smażyć placuszki przez około 2 - 3 minuty. Gdy będą ładnie zrumienione, przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez około 2 minuty.

Można podać z sosem jogurtowo-koperkowym.



## 5. PYSZNY KREM Z POMIDORÓW

### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

łyżka oliwy  
1/2 cebuli  
2zębki czosnku  
3 dojrzałe świeżych pomidorów  
2 łyżki posiekanej bazylii  
Passata pomidorowa  
puszka pomidorów Pelati

### PRZYGOTOWANIE:

- 1.W garnku na oliwie obsmaż pokrojoną cebulę oraz czosnek.
- 2.Pomidory sparz wrzątkiem, obierz, pokrój w dużą kostkę dodaj do czosnku i cebuli, następnie włóż do garnka.
3. Następnie dodajemy pomidory z puszki (wcześniej zblendowane) i passatę. Czekamy na zagotowanie.
- 4.Doprawiamy do smaku solą , pieprzem, dodajemy zioła. Może to być tymianek, bazyliia, oregano najlepiej świeże.

5. Jako dodatek już przed samym podaniem możemy użyć jogurtu greckiego lub sera parmeńskiego.



## 6. POŻYWNY KREM Z MARCHWI

### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

1 cebula

oliwa

2 ząbki czosnku

1 cm imbiru

5 marchewek

300 ml bulionu

sok z połowy pomarańczy

sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni do łyżki oliwy, dodać pokrojoną cebulę i czosnek co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty.

---

2. Następnie dodawać stopniowo pokrojoną marchew, co chwilę mieszając i smażyć wszystko w sumie przez ok. 8 minut.

3. Przełożyć do garnka i zalać bulionem, dodać przyprawy (sól, pieprz, imbir tarty), przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw.

4. Zmiksować na krem, następnie dodać sok z pomarańczy.

Jako dodatek można podać grzanki lub posypać pestkami słonecznika.



## 7.LECZO Z KUS KUSEM

### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

1 ząbek czosnku

1 cebula

1/3 papryczki chili (dla lubiących ostre)

2 łyżki oliwy

1 dowolna papryka

1 mała lub średnia cukinia

150 g pieczarek

pomidory Pelati z puszki

250 g domowego przecieru pomidorowego lub gotowej passaty w

1/2 łyżeczki papryki w proszku

1 łyżeczka suszonego oregano



sól morska i świeżo zmielony pieprz

## **PRZYGOTOWANIE:**

1. Cebulę i czosnek pokroić w kostkę. Na dużą wysoką patelnię lub do dużego garnka wlać 1 łyżkę oliwy, włożyć czosnek i podgrzewać przez kilkanaście sekund, dodać cebulę oraz papryczkę chili w całości. Smażyć przez około 5 minut na umiarkowanym ogniu co chwilę mieszając aż cebula się zeszkli.

2. Dodać paprykę oczyszczoną z nasion i pokrojoną w kosteczkę. Następnie dodać pokrojoną cukinię i smażyć przez 2 minuty.

3. Dodać łyżkę oliwy, pokrojone na plasterki pieczarki. Smażyć przez około 10 minut, od czasu do czasu warzywa przemieszać, w międzyczasie doprawić solą i pieprzem.

4.. Dodać passatę pomidorową, i pomidory Pelati czerwoną paprykę w proszku oraz suszone oregano, zioła i na małym ogniu gotować ok 20 min. Najlepiej smakuje drugiego dnia gdy wszystkie składniki się połączą.

Dodatkowo można to tego dania podać kaszę kus kus lub bulgur.



## **8.KLOPSIKI Z INDYKA Z PUREE Z MARCHEWKI**

### **POTRZEBNE SKŁADNIKI**

300g piersi z indyka (zmielonej)

1 marchew (starta na tarce o grubych oczkach)

1 łyżka bułki tartej bezglutenowej lub zwykłej

1 jajko

1 mała cebula starta na tarce

2 ząbki czosnku starte na tarce

1,5 l bulionu ( marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, por)

#### PRZYGOTOWANIE

1. Na warzywach przygotuj bulion.

2. Mięso wymieszaj razem z marchewką, bułką tarta, jajkiem dodaj startą cebulę i czosnek. Dopraw do smaku pieprzem i solą. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i uformuj z nich nieduże pulpeciki. Zagotuj bulion.

3. Pulpety kolejno układaj na łyżce i włóż do bulionu Gotuj około 20 minut.

4. Podawaj z ulubionymi dodatkami np. puree z selera bądź marchwi.



#### KOLOROWA WODA SMAKOWA

**Wody smakowe** sporządza się na bazie wód mineralnych z dodatkiem soków i owoców oraz ziół. Bez dodatku cukru. Witamina C również rozpuszcza się w wodzie. Wody smakowe dobrze gaszą pragnienie, dostarczają niezbędnych witamin i mikroelementów, ale przede wszystkim są smaczne. To dobry napój na każdą porę roku.

## POTRZEBNE SKŁADNIKI

woda mineralna  
cytryna, grapefruit , pomarańcza, arbuz, limonka  
ogórek,  
bazylią, rozmaryn, mięta

## PRZYGOTOWANIE

Do butelki włożyć zestawy: pocięte owoce i zioła.  
Uzupełnić wodą.  
Zakręcić i odstawić do lodówki na co najmniej godzinę.



## 10.PLACUSZKI GRYCZANE Z WARZYWAMI

### POTRZEBNE SKŁADNIKI

100 g kaszy gryczanej (1 woreczek)

1 jajko

1 cebula

czosnek

oliwa

przyprawy

mała marchewka

3 pieczarki

#### PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotować wodę włożyć woreczek z kaszą i gotować przez 20 minut lub tyle ile wskazuje instrukcja na opakowaniu, odsączyć. Kaszę wysypać na talerz, ostudzić, odparować.
2. Na patelni podsmażyć starte pieczarki, marchewkę, cebulę i czosnek.
3. Do zimnej kaszy dodać jajko i podsmażone pieczarki doprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.
4. Nagrzać patelnię i delikatnie smażyć kilka minut na każdej stronie na złoty kolor.



Do placków można podać jogurt z ziołami.

---

