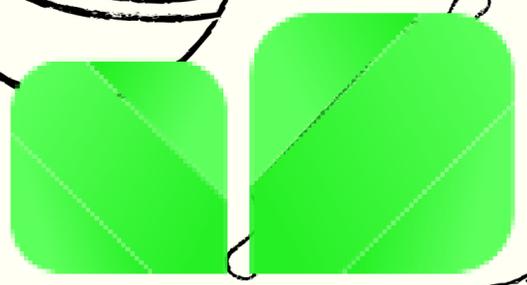




# MY RECIPE BOOK

PROJEKT "EKOLOGICZNY STYL ŻYCIA W KULTURZE  
MIĘDZYNARODOWEJ JAKO ŹRÓDŁO MOTYWACJI DO  
ZMIANY DLA UCZNIÓW NSPI W PSZCZYNIĘ"

Pszczyzna 2024 / 2025



nszpe

# WŁOSKA PIZZA

SKŁADNIKI NA CIASTO:

30 DAG MAKI

10 G DROŻCZY

2 ŁZYKI OLIWY

SZCZYPTA SOLI

DODTAKI:

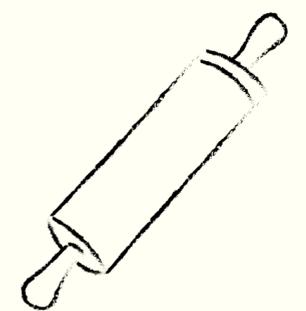
MOZARELLA

SOS POMIDOROWY

BAZYLIA

Przygotowanie:

drożdże zalej pół szklanki ciepłej wody gdy wyrosną, połącz z innymi składnikami. Całość ugniataj aż ciasto będzie jednolite i sprężyste. Odstaw do wyrośnięcia. Tak przygotowane ciasto rozwałkuj i wylóż na blaszkę posmaruj sosem pomidorowym i posyp serem. Całość pieczemy w piekarniku nagrzanym do 220 C przez 12 minut.



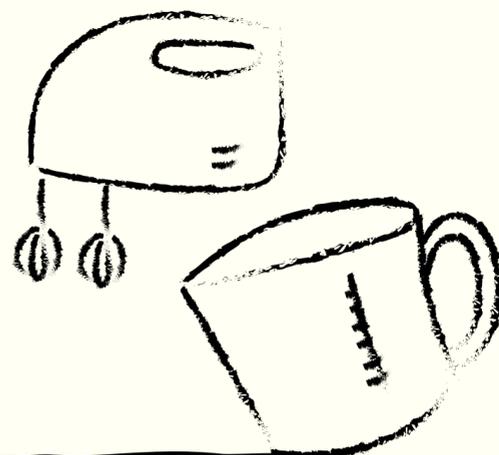


# HISZPANSKIE GOFIO



LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

SKŁADNIKI NA CIASTO:  
20 DAG GOFIO MAKI KUKURYDZIANEJ  
1/3 SZKALNKI WODY  
3 ŁYŻKI CUKRU  
2 ŁYŻKI OLIWY

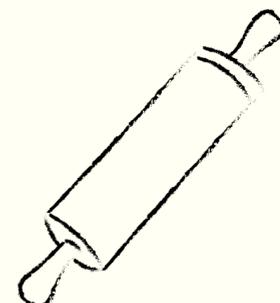
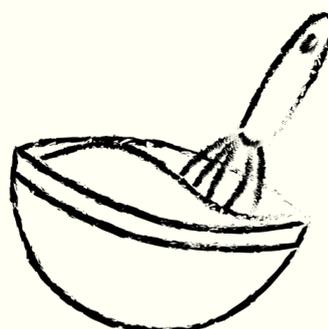
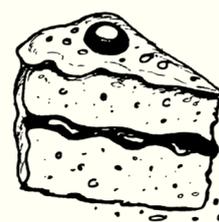


Przygotowanie:



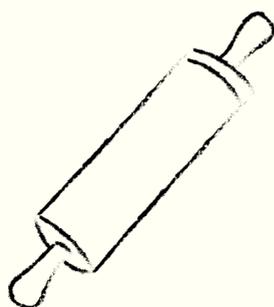
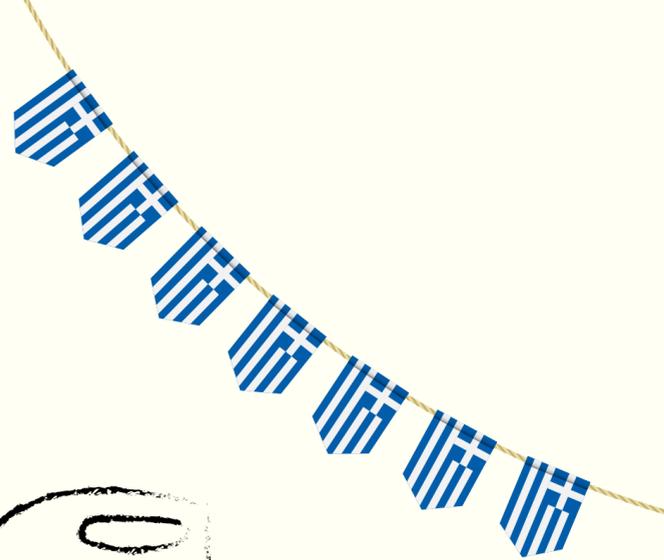
wszystkie składniki mieszamy w misce i dokładnie ugniatamy.  
Gotową masę formujemy na kształt bochenka i kroimy na  
plasterki o grubości 1 centymetra. Nasz deser gotowy.

Smacznego !





# GRECKA MUSAKA



SKŁADNIKI:

1 BAKŁAŻAN

2 ŚREDNIE POMIDORY

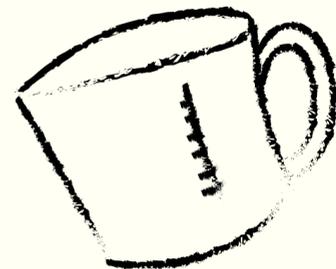
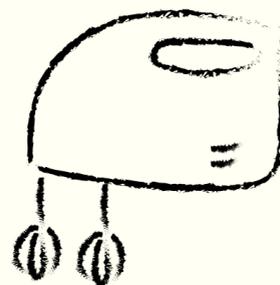
4 UGOTOWANE ZIEMNIAK

20 DAG MIĘSA MIELONEGO

2 ŁYŻKI MASŁA

4 ŁYŻY MAKI

PÓŁ SZKLANKI MLEKA

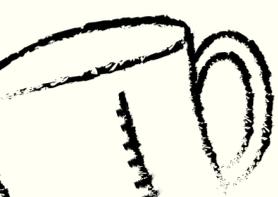
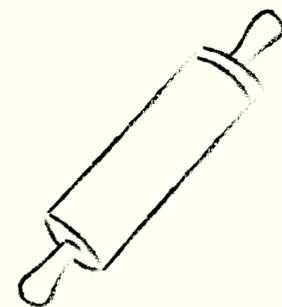
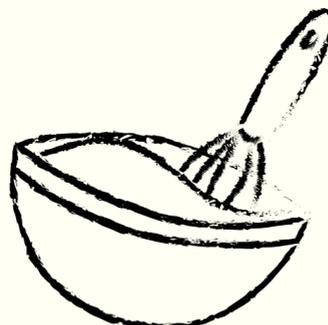
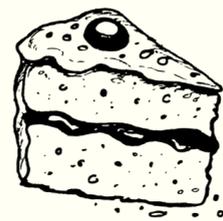
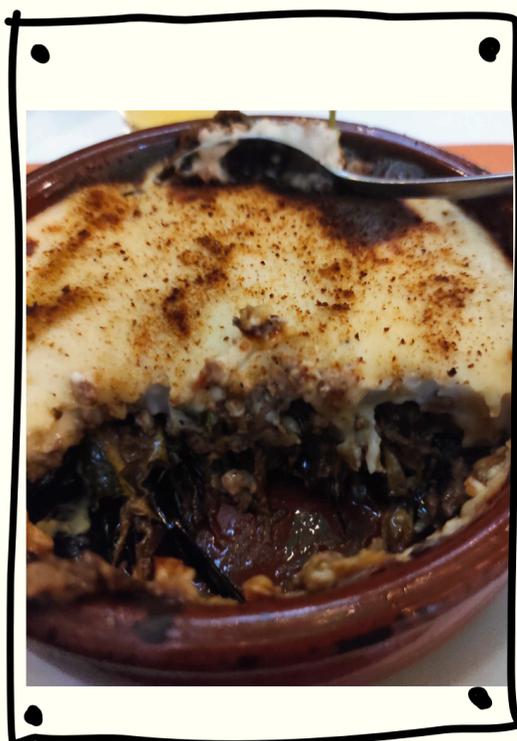
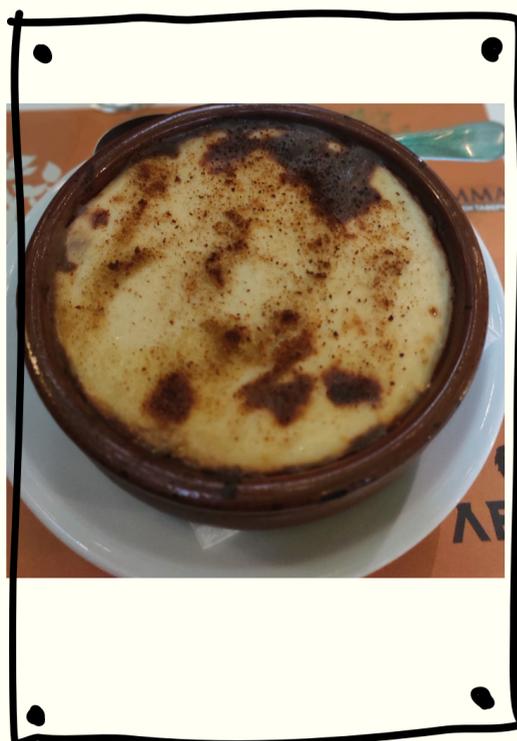


Przygotowanie:

Wszystkie warzywa kroimy na plasterki i układamy warstwami w żaroodpornym naczynku warstwy przekładamy mięsem mielonym. Całość doprawiamy pierzem i solą według uznania. Tak przygotowaną zapiekankę zalewamy sosem beszamelowym.

Przygotowanie sosu: masło topimy w rondelku następnie dodajemy mąkę mieszamy całość aż będzie miała złotawy kolor następnie wlewamy mleko i energicznie mieszamy trzepaczką. Jak sos zgęstnieje zalewamy nim zapiekankę.

Całość pieczmy w piekarniku w temperaturze 220 C przez 25 minut.



Mini książka kucharska powstała po realizacji projektu  
“ Ekologiczny styl życia w kulturze międzynarodowej jako  
źródło motywacji do zmiany dla uczniów NSP 1 w  
Pszczyńnię”

Autorami przepisów są uczniowie biorący udział w  
mobilnościach edukacyjnych w ramach realizacji  
projektu międzynarodowego

Projekt otrzymał dofinansowanie z projektu „Zagraniczna  
mobilność edukacyjna uczniów i kadry edukacji szkolnej”  
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju  
Społecznego 2021-2027 (FERS) współfinansowanego ze  
środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

