

Zupy to idealne jedzenie na zimne dni.

Dziś proponuje zupę która jest pożywna i zawiera dużo witaminy C.

Poza przepisem, znajdziecie tu kilka dodatkowych zadań.

Na koniec będzie informacja która pomoże wam odpowiedzieć na zagadkę która pojawi się niedługo na fb naszego Ośrodka.

Przekonamy się, kto czyta do końca nasze materiały oraz ma dobrą pamięć. :)

A teraz zapraszam do roboty!

Ręce umyte? :D

Dziś w naszej kuchni:

Zupa Zarzutka

Głodni?

Zmarznięci?

**TA ZUPA
JEST:**

- TANIA
- ŁATWA
- PYSZNA
- ZDROWA

Na 2 duże porcje zupy
potrzebujesz:



**2 ZGRABNE
MARCHEWKI**



**4 równe
ziemniaki**



**1 PIETRUSZKĘ
BEZ NACI**



**SZKLANKĘ DOBREJ
KAPUSTY KISZONEJ**



**1 litr i
szklankę
wody**



**1 łyżkę
tłuszczu
np:
-smalcu
-masła
-oleju**



**pół
łyżeczki
soli**

To wszystkie
potrzebne
produkty
spożywcze.

Ja z tłuszczy
wybrałam
smalec gęsi.

Czy umiesz
wskazać który to
produkt na
zdjęciu?



To są przedmioty kuchenne, które będą nam potrzebne:

- 2 litrowy garnek
- miska
- minutnik lub zegarek
- szczypce lub coś do wyjmowania jedzenia z wrzątku
- mała łyżeczka
- obieraczka
- duża łyżka
- nóż do krojenia
- deska



Czy umiesz wskazać te
<- przedmioty na
zdjęciach?



**Przelewamy
1 litr
i szklankę
wody
do garnka.
->**



**Wsypujemy
pół łyżeczki
soli
do garnka.
->**



**Obieramy
marchewki i
pietruszkę.
Końcówki
odcinamy.**

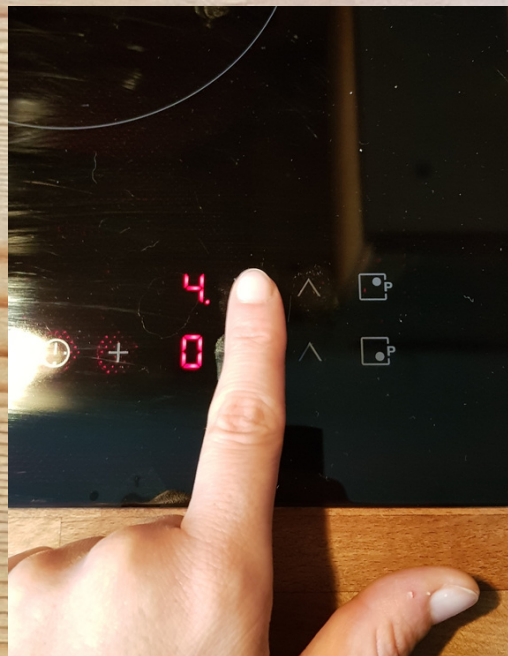


**Warzywa
dokładnie
myjemy.**



Marchewki i pietruszkę wkładamy do garnka.

Podgrzewamy garnek aż woda się zagotuje. Tu zdjęcie gotującej się wody w garnku->

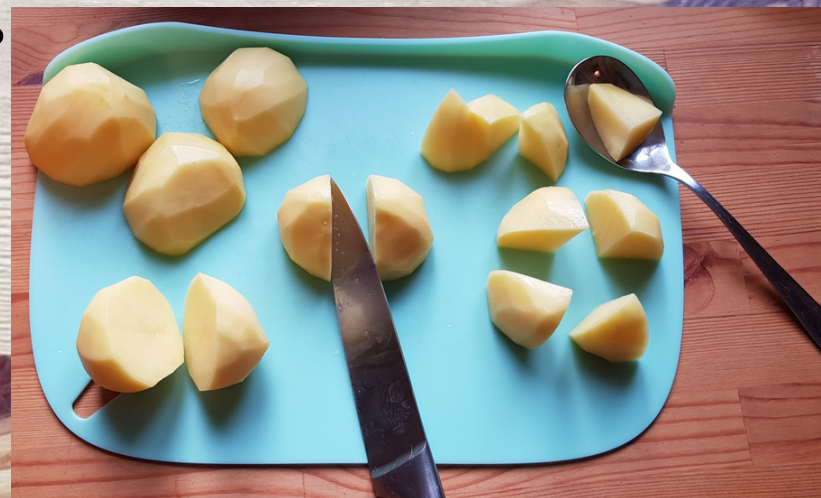


Zmniejszamy grzanie pod garnkiem, tak by wywar gotował się powoli.



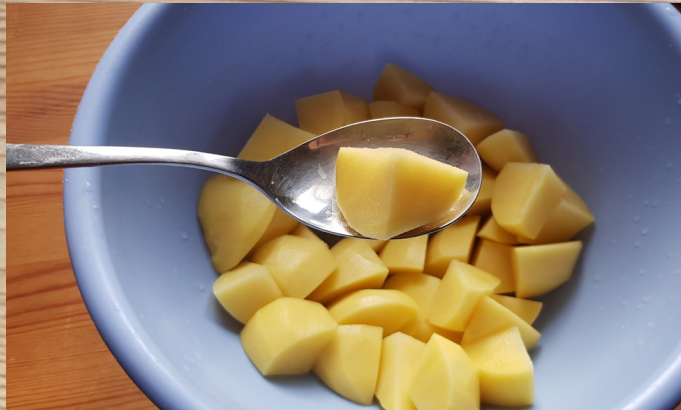
Tak gotujemy marchewki i pietruszkę przez 10 minut.

**Ziemniaki
obieramy,
myjemy i
kroimy tak by
każdy kawałek
mógł się
zmieścić na
łyżce.**



Czy znacie inne nazwy jakimi się określa ziemniaki?

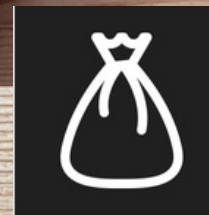
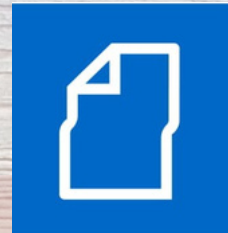
**Ziemniaki pokrojone w
równe małe kawałki
wsadzamy do miski.**



**Kartofle muszą trochę
poczekać. Czy wiecie
czemu na ten czas
zalewa się je wodą?**



**Gdzie wyrzucimy obierki po
warzywach? Wskaż
odpowiednie oznaczenie:**



**Powoli kończy
się 10 minut jak
gotują się
marchewki i
pietruszka.**

**Naszykowałam
sobie już trzy
pozostałe
składniki zupy.**

**Czy potrafisz
wskazać je na
zdjęciu i
nazwać? ->**



**Wywar się bulgocze,
minutnik zadzwonił.
Czas by uważnie
przekładać ziemniaki
łyżką do garnka!
Uważajcie by się nie
poparzyć!**



Ziemniaki, marchewki i pietruszkę gotujemy jeszcze 20 minut, aż ziemniaki staną się miękkie.





Po 20 minutach ostrożnie
wyjmujemy marchewki i
pietruszkę. Ja użyłam
specjalnych szczypcy. Do
jakiego innego dania mogą
się przydać te ugotowane
marchewki i pietruszki?

Teraz czas na dwa
ostanie składniki.
Najpierw wkładamy
kapustę i dokładnie
mieszamy.



**Na koniec
łyżka
wybranego
tłuszczu.**



**Mieszymy i
gotujemy
zupę przez
ostatnie 10
minut.**





**Zupa gotowa, poczekaj
chwilę bo jest baaardzo
gorąca. Najlepiej smakuje
podana z ciemnym
pieczywem. :)**

**S
m
a
c
z
n
e
g
o
!**





Dziękuję za
wspólną
pracę!

Niedługo na
fejsbukowej stronie
Ośrodka pojawi się
związane z tym
pytanie.

A oto moje dzisiejsze
śniadanie. Podsmażone
wędzone tofu, liście
szpinaku, cebulka i
pomidor. Było pyszne.
Zastanówcie się co
ostatnio pysznego Wy
zjedliście na śniadanie.

