zdrowa misja Edukacja & Certyfikacja

# Kopytka z soczewicą

to my

Wrocław miasto spotkań

Projekt finansowany ze środków Gminy Wrocław
www.wroclaw.pl

polskie dzieci org

Realizatorem programu jest Fundacja Polskiedzieci.org

zdrowa misja Edukacja & Certyfikacja

# Kopytka z soczewicy

| Składniki | 1 porcja (g) | 10 porcji (g) | 50 porcji (kg) | 100 porcji (kg) |
|---|---|---|---|---|
| **Kopytka** | | | | |
| **Soczewica czerwona, nasiona suche** | 50 g | 500 g | 2,5 kg | 5,0 kg |
| **Ziemniaki, po obraniu** | 100 g | 1000 g | 5 kg | 10 kg |
| **Skrobia ziemniaczana** | 30 g | 300 g | 1,5 kg | 3,0 kg |
| **Papryka mielona, wędzona** | 1 g | 10 g | 0,05 kg | 0,10 kg |
| **Mąka pszenna - do podsypywania** | | | | |

## Sezonowość:

W zależności od pory roku można modyfikować skład sosu, z którym podasz kluseczki. W chłodniejsze miesiące sos z pieczonej dyni, papryki, cebuli i pomidorów ma wspaniały, rozgrzewający charakter. Wiosną i latem do przygotowania sosu możesz użyć świeżych, dojrzewających w słońcu letnich pomidorów i młodej słodkiej papryki

## Wskazówka od dietetyka

Soczewica jest doskonałym źródłem żelaza niehemowego. Sos na bazie pomidorów i papryki jest bogaty w witaminę C, która zwiększa wchłanianie żelaza w przewodzie pokarmowym – to idealne połączenie żywieniowe.

## Nawodnienie:

Posiłek warto uzupełnić szklanką wody. Zachęć dzieci do jej picia poprzez dodatek cytrusów i mięty.

## Przygotowanie:

**Kopytka**

1. Ziemniaki obierz, ugotuj i pozostaw do ostudzenia.
2. Soczewicę ugotuj na sypko, dokładnie odsącz i pozostaw do ostudzenia.
3. Ziemniaki i soczewicę przepuść w maszynce do mielenia (z sitkiem do ziemniaków).
4. Powstałą masę wygładź, podziel na 4 części, wyjmij ¼ i w jej miejsce wsyp skrobię. Dodaj odłożoną część, paprykę wędzoną i wyrób gładkie ciasto.
5. Formuj „węże", lekko spłaszczaj i krój pod skosem na kluski 2-3 cm.
6. Kopytka wrzucaj na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotuj do wypłynięcia, uważając, żeby się nie rozpadły (kopytka z soczewicy mają delikatniejszą strukturę niż tradycyjne).
7. Kopytka podawaj z sosem z pieczonych warzyw.

## Wartość odżywcza (1 porcja)*:

Energia: 444 kcal

| | | |
|---|---|---|
| **Białko** | 16,5 g | 14,8 % |
| **Tłuszcze** | 7,2 g | 14,6 % |
| **Węglowodany** | 78,2 g | 70,6 % |
| **Błonnik** | 8,5 g | |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe** | 0,65 g | |

*porcja z sosem

**Pamiętaj!** To co robisz w kuchni jest ważne dla nas i wszystkich dzieci, a my bardzo cenimy Twoją pracę - dlatego w razie pytań i wątpliwości jesteśmy do dyspozycji - Zespół fundacji Polskiedzieci.org.

polskie dzieci org
www.polskiedzieci.org
**Facebook**: Polskiedzieci.org
kontakt@polskiedzieci.org

# Sos z pieczonych warzyw

| Składniki | 1 porcja (g) | 10 porcji (g) | 50 porcji (kg) | 100 porcji (kg) |
|---|---|---|---|---|
| **Sos z pieczonych warzyw** | | | | |
| **Pomidor** | 40 g | 400 g | 2 kg | 4 kg |
| **Dynia, hokkaido** | 30 g | 300 g | 1,5 kg | 3 kg |
| **Papryka czerwona** | 25 g | 250 g | 1,25 kg | 2,5 kg |
| **Cebula** | 10 g | 100 g | 0,5 kg | 1 kg |
| **Czosnek** | 1,5 g | 15 g | 0,075 kg | 0,15 kg |
| **Olej rzepakowy** | 6 g | 60 g | 0,3 kg | 0,6 kg |
| **Przyprawy: sól, papryka słodka mielona, oregano, tymianek, rozmaryn** | do smaku | do smaku | do smaku | do smaku |

## Sezonowość:

W zależności od pory roku można modyfikować skład sosu, z którym podasz kluseczki. W chłodniejsze miesiące sos z pieczonej dyni, papryki, cebuli i pomidorów ma wspaniały, rozgrzewający charakter. Wiosną i latem do przygotowania sosu możesz użyć świeżych, dojrzewających w słońcu letnich pomidorów i młodej słodkiej papryki

## Sposób podania

Niektóre dzieci wolą osobne smaki, dlatego nie polewaj kopytek sosem, tylko zaserwuj go obok jako dip do maczania kluseczek.

## Nawodnienie:

Posiłek warto uzupełnić szklanką wody. Zachęć dzieci do jej picia poprzez dodatek cytrusów i mięty.

## Przygotowanie:

### Sos z pieczonych warzyw

1. Upiecz warzywa: paprykę, dynię, pomidora, cebulę i czosnek pokrój na równe kawałki. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop olejem i piecz w 190 st. C przez ok. 25-30 minut, aż warzywa będą całkowicie miękkie i lekko się zrumienią.
2. Po upieczeniu usuń skórkę z papryki i pomidora.
3. Przełóż upieczone warzywa do małego naczynia, dodaj przyprawy i zblenduj na gładką, aksamitną masę.

## Wartość odżywcza (1 porcja)*:

Energia: 444 kcal

| | | |
|---|---|---|
| **Białko** | 16,5 g | 14,8 % |
| **Tłuszcze** | 7,2 g | 14,6 % |
| **Węglowodany** | 78,2 g | 70,6 % |
| **Błonnik** | 8,5 g | |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe** | 0,65 g | |

*porcja z kopytami

**Pamiętaj!** To co robisz w kuchni jest ważne dla nas i wszystkich dzieci, a my bardzo cenimy Twoją pracę - dlatego w razie pytań i wątpliwości jesteśmy do dyspozycji - Zespół fundacji Polskiedzieci.org.

polskie dzieci org
www.polskiedzieci.org
**Facebook**: Polskiedzieci.org
kontakt@polskiedzieci.org