

Drodzy rodzice, kochana młodzieży...

Przyszedł trudny czas dla nas wszystkich. Nie zaleca się wychodzenia na podwórko, a siedzenie w domu bywa bardzo frustrujące – zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci...

Proponuję Wam rodzicom, abyście angażowali swoje dzieci w różne prace domowe, a w szczególności w przygotowanie posiłków, zarówno prostych np. kanapek, jak i posiłków o dużej liczbie składników.

Podczas wspólnego przygotowywania obiadu – czas mija szybciej, dzieci uczą się samodzielności, rodzice mają pomoc, tworzy się ciepła, rodzinna i wesoła atmosfera.

Dzisiaj proponuję **ZUPĘ JARZYNOWĄ** ☺

CELE:

- Wdrażanie do samodzielności i zaradności w życiu codziennym,
- Poznanie wyposażenia domowej kuchni,
- Przypomnienie zasad higieny obowiązujące podczas przygotowywania i spożywania posiłku, a także zasad bezpiecznego posługiwania się ostrymi narzędziami, gorącymi naczyniami oraz bezpiecznego korzystania z kuchenki elektrycznej,
- Doskonalenie umiejętności nakrywania do stołu, estetycznego spożywania posiłku oraz zachowania porządku w kuchni i w miejscu spożywania posiłku,
- Doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem przepisu kulinarnego.

SKŁADNIKI:

- 4 skrzydełka albo 2 udka z kurczaka lub pół skrzydełka z indyka
- pęczek włoszczyzny
- 4 duże ziemniaki,
- pół małego kalafiora lub brokołu (albo kilka sporych mrożonych różyczek)
- 2 garście fasoli szparagowej (może być z mrożonki)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub koperku, ew. mieszanka obu ziół
- sól, pieprz, listek laurowy do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Mięso opłucz, zalej wodą (ok. 1,5 l), posól i zagotuj.
- Włoszczyznę oczyść, pokrój na paseczki, dodaj do mięsa.
- Świeżą fasolkę szparagową oczyść, pokrój na kawałki, opłucz i dodaj do zupy.
- Dodaj obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, różyczki kalafiora lub brokołu
- Gotuj zupę ok. 40 minut.
- Ugotowane mięso wyjmij, obierz z kości i włóż do zupy.
- Jarzynówkę możesz zaprawić śmietaną - ale nie jest to obowiązkowe. Zupa ze śmietaną będzie bardziej kaloryczna.
- Zupę nalej do talerzy, posyp natką pietruszki lub koperkiem.

Proponuję, aby wspólnie z dziećmi wyszukiwać w Internecie prostych i ciekawych przepisów kulinarnych. Wspólne planowanie posiłków oraz ich przyrządzanie może dać całej rodzinie wiele radości.