

Hufiec ZHP Płock
im. Obrońców Płocka 1920 roku

Niepodległościowy Przepiśnik



2020

Spis treści



Słodkie pralinki z polską nutą	1
Biało-czerwony deser	2
Patriotyczne pucharki	3
Jajka sadzone biało-czerwone	5
Biało-czerwony talerzyk	6
Lody owocowe	7
Rosół	8
Świąteczne śniadanie	9
Serniczek biało-czerwony	10
Flagowe przekąski	11
Gulasz	12
Zupa krem ze świeżych pomidorów	13
Barszczyk czerwony	14
Muffiny	15
Patriotyczne śniadanie	16

Słodkie pralinki z polską nutą

51 Próbna Wodna Drużyna Harcerska

Składniki:

(na 20 sztuk)

- 50 ml śmietany kremówki 30% / 36%
- 200 g białej czekolady
- 30 g suchych wafelków
- 50 g migdałów
- 150 g mleczonej, gorzkiej lub białej czekolady do obtoczenia pralinek(wg uznania)
- aromat rumowy



Wykonanie:

- Na początku należy posiekać czekoladę, zmielić migdały oraz drobno pokruszyć wafelki.
- W niedużym garnuszku umieścić śmietanę kremówkę i dodać kilka kropel aromatu.
- Podgrzać, prawie do wrzenia, a następnie zdjąć z palnika. Dodać posiekaną białą czekoladę, odstawić na 2 minuty, po ich upłynięciu wymieszać do połączenia i powstania gładkiego sosu. Dodać pokruszone wafelki, zmielone migdały i wymieszać.
- Przykryć folią i schłodzić w lodówce przez kilka godzin.
- Po tym czasie ze schłodzonej masy formować pralinki, Obtaczać w roztopionej czekoladzie.
- Odłożyć na papier do zastygnięcia.
- Zależnie od preferencji udekorować np. pisakami cukrowymi.
- Przechowywać w lodówce (obtoczone w czekoladzie świetnie się utrzymują w temperaturze pokojowej) do 14 dni.

Biało-czerwony deser

303 Drużyna Harcerska "Dywizjon"

Składniki:

CZERWONA WARSTWA

- 30 dag owoców
(mogą być mrożone)
- pół szklanki cukru
- szklanka wody
- galaretka malinowa

BIAŁA WARSTWA

- 2 serki
homogenizowane
- 25 g żelatyny
- pół szklanki cukru
pudru
- pół cukru
waniliowego



Wykonanie:

Owoce rozgniatamy i przecieramy przez sitko.
Dodajemy do nich cukier oraz rozrobioną galaretkę. Szklanki zalewamy do połowy i odkładamy do lodówki, aż stężeją.
Serki homogenizowane mieszamy najpierw z cukrem pudrem i cukrem waniliowym.
Żelatynę rozpuszczamy i dodajemy do białej masy.
Wlewamy do zastygniętej, czerwonej masy i wkładamy do lodówki.
Najlepsze są na drugi dzień.
Można też zamiast masy serowej użyć bitej śmietany

Patriotyczne pucharki

Gromada Zuchowa "Wesołe Sówki"



Składniki:

- 2 galaretki truskawkowe
- 2 galaretki bezbarwne
- 1/2 szklanki jogurtu
- bita śmietana do dekoracji

Wykonanie:

Przygotować czerwone galaretki zgodnie z przepisem na opakowaniu. Gdy wystygną poprzelać do szklaneczek i wstawić do lodówki. Galaretkę bezbarwną przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu dodając 1/2 szklanki mniej wody.

Odstawić do wystudzenia.

Do wystudzonej galaretki bezbarwnej wlać jogurt. Dobrze wymieszać. Białą galaretkę wlać na czerwoną, gdy ta już będzie stężała i ponownie odstawić do lodówki.

Patriotyczne pucharki można udekorować bitą śmietaną.

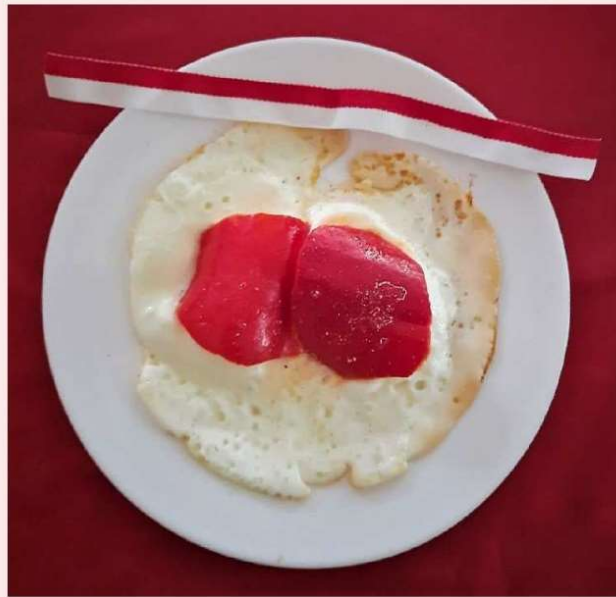
Patriotyczne pucharki

Gromada Zuchowa "Wesołe Sówki"



Fajka sadzone biało-czerwone

hm. Iwona Majchrzak



Składniki:

- 2 jajka
- papryka słodka
- olej do smażenia
- przyprawy: sól, pieprz.

Wykonanie:

Na małej patelni z odrobiną oleju wbić dwa jajka ustawiając żółtka jak najbliżej siebie, a białko uformować naokoło żółtek. Delikatnie przyprawić wg. własnego upodobania.

Wyciąć z papryki taki kształt aby zakryć żółtka (może być kilka kawałków papryki) i położyć na żółtkach. Przykryć pokrywką i na niewielkim ogniu przez chwilę smażyć.

Biało-czerwony talerzyk

64 Drużyna Harcerska "Solaris"



Składniki:

- Serek waniliowy
- Truskawki

Wykonanie:

Miksujemy serek waniliowy, następnie w oddzielnym naczyniu truskawki. Serek wylewamy na jedną połowę talerza oddzielając go kartką. Następnie truskawki wylewamy na drugą połowę, tak aby powstała flaga Polski.

Lody owocowe

51 Próbną Wodną Drużyną Harcerską



Składniki:

- 60 - 70 g cukru
- 450 g truskawek
- 150 g śmietany
- 1 op. cukru waniliowego

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć cukier, zemleć 10s/obr.10. Dodać truskawki, rozdrobnić ok. 20 s/obr.8. Zgarnąć rozdrobnione składniki ze ścianek na dno naczynia miksującego.

Dodać śmietanę i cukier waniliowy, zmiksować.

Niezwłocznie serwować.

Rosół

2 Mazowiecka Drużyna Harcerska "Braterstwo Wilków"
im. Jana Bytnara ps. Rudy



Składniki:

- włoszczyzna
- marchewka, seler
- por, pietruszka
 - lubczyk
- Kurczak

Wykonanie:

Umyć kurczaka, wstawić na gotującą się wodę, osolić i dodać wymienione warzywa. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i pieprz. Można też dodać bulion kostki rosółowej. Gotować do miękkości mięsa.

W posolonej wodzie ugotować kluski, odcedzić i do makaronu wlać rosół.

Świąteczne śniadanie

303 Drużyna Harcerska "Dywizjon"



- Ser mozzarella z pomidorami
- Kanapeczki z serem i pomidorami
- Rozgrzewająca herbata z sokiem malinowym
- Słodkie kanapeczki z dżemem truskawkowym



Serniczek biało-czerwony

64 Drużyna Harcerska "Solaris"

Składniki :

- biszkopty
- 2 galaretki
(truskawkowa i
malinowa)
- Masa serowa
- 500g twarogu
półtłustego 2 krotnie
zmielonego
- 250g serka Ricotta
- 125g masła
- 3 jajka
- 150g cukru
- 1 łyżka mączki
ziemniaczanej
- 2 łaski wanilii
- sok z połowy cytryny



Wykonanie:

Na spód blachy do pieczenia, wykładamy biszkopty. Następnie robimy masę serową: po kolei łączymy ze sobą wszystkie produkty, a następnie miksujemy mikserem. Wylewamy masę na biszkopty. Odstawiamy do lodówki, aż do momentu zastygnięcia. Po dłuższej chwili robimy galaretki, odstawiamy. Gdy masa serowa będzie już zwarta - wylewamy na nią nasze galaretki. Odstawiamy do pełnego zastygnięcia.

Flagowe przekąski

Gromada Zuchowa "Wesołe Sówki"

Składniki :

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 110 g masła, zimnego
- pół szklanki cukru pudru
- 2 duże żółtka
- szczypta soli
- ziarenka z 1 laski wanilii



Wykonanie:

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu i zagnieść na gładkie ciasto. Ciasto lekko spłaszczyć, owinać folią spożywczą, schłodzić w lodówce przez 1 godzinę.

Po tym czasie ciasto wyjąć, rozwałkować na grubość około 3 mm, podsypując mąką. Foremką lub nożem wycinać flagi. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, w niewielkich odstępach (nie rosną). Piec w temperaturze 180°C przez około 15 - 20 minut, w zależności od wielkości ciasteczek.

Wystudzić na kratce.

Ozdobić pisakami lukrowymi lub domowym lukrem z dodatkiem czerwonego barwnika spożywczego.

Gulasz

2 Mazowiecka Drużyna Harcerska "Braterstwo Wilków" im. Jana Bytnara ps. Rudy

Składniki :

- 1 filet z kurczaka
- szczypta soli,
pieprzu,
- łyżeczka
czerwonej papryki w
proszku
- ząbek czosnku
- liść laurowy
- 3 ziarna ziela
angielskiego
- woreczek kaszy
gryczanej
- 5-7 pieczarek
- połowa małej
cebuli
- dwie łyżki masła



Wykonanie:

Kaszę gotujemy w posolonej wodzie wg przepisu na opakowaniu. Pieczarki czyścimy i kroimy na plasterki (półplasterki) jak lubimy. Cebulkę drobno siekamy. Na łyżce masła smażyjemy cebulkę wraz z pieczarkami, przykrywamy patelnię. Gdy nam się zarumieni doprawiamy solą i pieprzem. Pieczarki łączymy z kaszą gryczaną. Doprawiamy do smaku. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła, dodajemy sól, pieprz, paprykę w proszku i podsmażamy. Dorzucamy pokrojone mięso (filet z kurczaka). Smażymy z obu stron. Na patelnię wlewamy około pół do szklanki wody. W zależności ile mamy mięsa. Mieszamy. Przelewamy całość z mięsem do garnka. Dodajemy ziele angielskie, liść laurowy oraz ząbek czosnku i dusimy całość ok. 20 min. Całość możemy zagęścić łyżeczką mąki. Sos podajemy z kaszą.

Zupa krem ze świeżych pomidorów

51 Próbna Wodna Drużyna Harcerska

Składniki :

- 3 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 duże marchewki
- 1 mała pietruszka
- 5 większych pomidorów
lub puszka pomidorów
krojonych
- 700 ml bulionu
- sól morską i świeżo
zmielony pieprz oraz 1/2
łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka suszonego
oregano
- 50 ml śmietanki
kremowej 30% lub 18% (do
zup i sosów)



Wykonanie:

W garnku rozgrzać oliwę, włożyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przepołowione ząbki czosnku. Smażyć co chwilę mieszając, aż cebula się zeszkli przez około 5 minut. Dodać obrane i pokrojone na cienkie plasterki marchewki i pietruszkę. Smażyć przez 5 minut co chwilę mieszając. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć szypułki. Pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Pozostały miąższ pomidorów pokroić w kosteczkę, sok zachować. Pomidory i sok dodać do garnka z warzywami. Można użyć pomidorów z puszki. Smażyć przez 1 minutę. Wlać gorący bulion, zagotować na większym ogniu, następnie doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, cukrem i suszonym oregano. Gotować przez około 13 - 15 minut, do czasu aż warzywa będą miękkie. Zupę zmiksować w blenderze. Podawać podgrzaną ze śmietaną.

Barszczyk czerwony

hm. Iwona Majchrzak



Składniki:

- 2 litry wywaru warzywnego
- koncentrat barszczu czerwonego
- przyprawy: vegeta, pieprz, sól
- 1 łyżka masła

Wykonanie:

Zagotować wywar warzywny i dodać koncentrat buraczany małymi porcjami i sprawdzać smak, aby dostosować do swoich upodobań.
Dodać masło. Doprawić przyprawami.
Podawać z kartofelkami np. okraszonymi skwarkami, z tłuszczkiem lub makaronem.

Muffiny

Gromada Zuchowa "Wesołe Sówki"

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 3/4 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody

Składniki płynne:

- 1 szklanka mleka lub kefiru
- 1/2 szklanki oleju
- 1 duże jajko



Wykonanie:

Składniki sypkie wymieszać w jednej miseczce, płynne w drugiej, a następnie połączyć je z sobą.

Wymieszać delikatnie.

Można dodać bakalie.

Masę przełożyć do papierowych foremek.

Piec ok. 20 minut w 180 stopniach.

Po wystudzeniu udekorować dżemem i polewą lukrową.

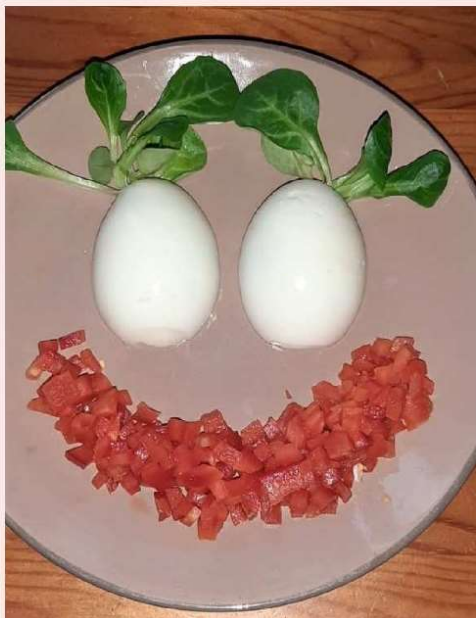
Patriotyczne śniadanie

303 Drużyna Harcerska "Dywizjon"

Kanapki biało-czerwone

Posmaruj kromkę chleba masłem.

Następnie górną połowę kromki chleba posmaruj białym serem, a dolną dżemem truskawkowym. Dodaj do dekoracji listki bazylii.



Wesołe śniadanie

Jajko ugotuj na twardo, przestudź, przekrój na pół i ułóż na środku talerza. Czerwoną paprykę pokrój w kostkę i uformuj z niej uśmiech pod jajkami. Listki sałaty roszponki dodaj nad każdym jajkiem, niech wyglądają jak rzęsy. Dodaj sól i pieprz do smaku.

Patriotyczne śniadanie

303 Drużyna Harcerska "Dywizjon"



Patriotyczne śniadanie

303 Drużyna Harcerska "Dywizjon"

Składniki:

- chleb
- masło
- pomidor malinowy pokrojony w plasterki
- cebula pokrojona w kostkę
- zielona pietruszka
- sól, pieprz



Wykonanie:

Chleb posmaruj masłem, pomidor malinowy pokrój w plastry, cebulę pokrój w drobną kostkę. Na talerzu od góry połóż cebulę pokrojoną w kostkę, a pod cebulką ułóż pomidorka pokrojonego w plasterki. Dopraw pomidora solą i pieprzem do smaku. Talerz udekoruj listkiem zielonej pietruszki.

Niepodległościowy przepiśnik



Ogromne podziękowania dla wszystkich
instruktorów, harcerzy oraz zuchów, którzy wzięli
udział w tworzeniu
"Niepodległościowego Przepiśnika"
w ramach propozycji programowej
pt. "Czuj-Niepodległa-Czuwaj"
Zespołu Programowego.

2 Mazowiecka Drużyna Harcerska "Braterstwo Wilków"
im. Jana Bytnara ps. Rudy
51 Próbna Wodna Drużyna Harcerska
64 Drużyna Harcerska "Solaris"
303 Drużyna Harcerska "Dywizjon"
Gromada Zuchowa "Wesołe Sówki"
hm. Iwona Majchrzak

Opracował:
Zespół Programowy Hufca ZHP Płock im. Obrońców Płocka
1920 roku

11.11.2020
Płock

