

Popis pracovního postupu – snídane

Jak si připravit snídani

Snídani si dává většina lidí, ale najdou se jedinci, kteří nesnídají, protože nestíhají nebo se jim nechce. Na snídani si připravíme chleba s marmeládou a společně i s džusem.

Potřeby: chleba (pokud nebudete mít chleba můžete i jiné pečivo), máslo, marmeládu (jakoukoliv, kterou máte rádi nebo máte doma), jakýkoliv džus.

Na chleba si namažeme nožem máslo, jak ho namažeme, tak na něho (máslo) přidáme marmeládu, kterou opět rozmažeme na chleba. Do skleničky nebo kelímku nalijeme ovocný džus. A máme hotovou lehkou snídani, kterou zvládne snad každý. Zabere to pět minut možná ani ne. Samozřejmě si můžete dát k tomu i ovoce a zeleninu nebo jiné pití je to jenom na vás.

A. Bačová

VÝBORNÁ SNÍDANĚ

ČAJ S TOASTEM

BUDEME POTŘEBOVAT: sáček čaje, hrníček, rychlovarnou konvici, vodu, toastovač, toastový chleba, šunku (jakoukoliv), plátkový sýr (např. Eidam) a cukr.

POSTUP: Na stole rozkrojíme krajíc toastového chleba na dva trojúhelníky. Na jeden trojúhelník dáme plátek šunky a plátek sýra a tím druhým to přikryjeme. Zapneme toastovač a dáme tam toasty na cca 5 minut. Zatím připravíme čaj, vezmeme si hrníček a dáme do něho čajový sáček. Uvaříme si vodu v konvici, se kterou pak zalijeme čaj. Do čaje přidáme cukr, vytáhneme toasty a můžeme jíst.

Kája

Jak si připravit snídani-toast.

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 10 min.

Co na to potřebujeme:

- 2 Toastové chleby
- Sýr (eidam)
- Salám (jakýkoli)
- Omáčku (kečup, BBQ, tatarka) nebo máslo

Postup: Nahřejeme si toastovač. Na prkýnko si dáme dva toastové chleby, namažeme je omáčkou, na omáčku dáme sýr a salám, přiklopíme druhým toastem a dáme zapéct.

Dobrou chuť.

Vojta Š.

Mugcake

Budeme potřebovat 20 gramů mletých ovesných vloček a 1 vajíčko, 1 lžíci tvarohu, 1 lžíci jemného kokosu, špetku prášku do pečiva a půlku banánu a 1 lžičku medu.

V misce nejprve rozmačkáme půlku banánu vidličkou, přidáme vločky, vajíčko, prášek do pečiva, tvaroh, kokos a med.

Vše pořádně promícháme do jemna. Směs nalijeme do vodou vypláchnutého hrníčku.

Hrníček se směsí vložíme do mikrovlnné trouby a pečeme 2 a půl minuty na 700w.

Vyklopíme na talířek a můžeme zdobit podle své fantazie.

Např. polijeme čokoládou nebo medem, můžeme posypat kokosem nebo čerstvým ovocem.

Miroslav Novák

Snídaně

Popisují postup na míchaná vajíčka.

Budeme potřebovat:

- tři vejce,
- deset dkg špeku
- špetka soli
- pokud máte rádi dochuťte jarní cibulkou.

Postup: nakrájíme špek na kostičky a na pánvi trošku osmažíme. Potom přidáme rozšlehaná a osolená vajíčka ke špeku a mícháme, dokud vajíčka trochu nezhoustnou. A na konec přidáme nakrájenou jarní cibulku.

Podáváme teplé s pečivem.

Martin Seltenreich 6.B

JAK SI PŘIPRAVIT SNÍDANI

Budeme připravovat obložený chleba a ovocný čaj.

Potřebujeme: chleba, šunku, sýr, pomazánkové máslo, rajče, papriku a okurku. Také potřebujeme sáček ovocného čaje a cukr.

Začneme tím, že si ukrojíme jeden krajíc chleba. Poté si otevřeme pomazánkové máslo, vezmeme si nůž a namažeme ho po celém krajíci chleba. Otevřeme balení sýru, vezmeme jeden plátek a položíme ho na chleba. Pak otevřeme balení šunky a znova vezmeme jeden plátek, který položíme také na chleba. Potom vezmeme jedno rajče, jednu papriku a jednu okurku a vodou je umyjeme. Rajče nakrájíme na kolečka a dáme je na chleba. Totéž uděláme s okurkou a paprikou. Poté celý chleba dáme na talíř a začneme dělat čaj. Do čajové konvice nalijeme vodu a dáme vařit. Mezitím si nachystáme hrnek a dáme do něj pytlík ovocného čaje. Když už máme vodu uvařenou nalijeme ji do hrnku tolik kolik chceme mít čaje. Poté počkáme 8 až 10 minut a lžičkou vytáhneme pytlík čaje. Dáme tam 1 až 2 lžičky cukru podle toho, jak to chceme mít sladké. No a máme hotovo. Přeji dobrou chuť.

Kača

Příprava snídaně - omeleta

Potřeby: 2 vajíčka, kousek másla, 3 rajčata, 4 kolečka okurky, pánev, miska, vidlička, obracečka, talíř.

Rozbijeme si dvě vajíčka, dáme je do mísy a rozšleháme vidličkou. Jakmile vejce rozšleháme, dáme je na pánev, kterou jsme si rozežhali s troškou másla. Smažíme do růžova, a pak obrátíme omeletu obracečkou na druhou stranu. Až je omeleta z obou stran osmažená, přendáme ji na talíř, ozdobíme zeleninou a servírujeme.

Oliver

Popis pracovního postupu

Jak si připravuji snídani.

Každé ráno, když se probudím, si připravuji snídani. Jsem rád, že můžu být v pyžamu. Nejraději snídám rohlík se šunkou a sýrem, máslo nemám rád. Piju rád čaj s medem a citrónem.

Potřeby:

1. Dva rohlíky
2. Šunka a sýr
3. Čaj
4. Med
5. Citrón

Pracovní postup:

Z kuchyňské linky si vezmu talíř, z šuplíku si vytáhnu ostrý nůž. Rozkrojím podélně dva rohlíky, položím je na talíř. Na každou půlku dám dvě kolečka šunky a dva plátky tvrdého sýru.

V rychlovarné konvici provařím vodu na čaj. Do mého hrníčku s pytlíčkem čaje naliju vařící vodu. Nechám chvíli odstát. Mezi tím si vymačkám citrón. Vytáhnu čajový pytlík z hrníčku, přidám velkou lžici medu, zamíchám. Přiliju citrón.

Sednu si ke stolu a snídani sním.

Někdy si ke snídani dávám bábovku a kakao. Kakao si dělám v mikrovlnné troubě a bábovku pečou rodiče.

Martin V.

lehká večeře pro vílu

Rozehřejeme si pánev dáme do ní olej. Na olej dáme vejce které následně osolíme a okořeníme podle vlastní chutě. Vejce smažíme na oleji asi pět minut. Poté přidáme kmín. Servírujeme s pečivem.

Vojta S.

PŘÍPRAVA SNÍDANĚ

Teplou snídani si připravují jin o víkendu. Mám na to více času. Moje oblíbená snídani jsou mletá vejčka se sůnkou.

Ingredience: 2 vejce, máslo, sůl, sůnka

Postup: na pánvi si roztavíme kousek másla. Do hrnku vylapáme dvě vejce a ty vložíme do pánve. Chvilku počkáme, než bílek zbledne a pomalu začínáme vejce míchat. Přidáme sůl a asi půl minuty pomícháváme. Vejce přeměníme z pánve na talíř a na pokrmíme plátek sůnky. To vše opékáme.

Mletá vejčka se sůnkou podáváme s pečivem a musíme zdolat porci. Tato snídani rozhodně úplně krásná.

Ondra

Cíle pracovního postupu časově slouží jako návod (obsahuje i pomůcky a potřebu k práci) jednoduché činnosti se musí naučit to poradí v sobě, mají profikovat - důležité je vyjadřovat se přesně jasně, stručně, srozumitelně Výjmena Většina lidí rádně mě, mají oblíbenou snídani. Výjmena nejednoduché chutnáji ale jsou i odgově pro vysoký obsah bílkovin, vitamínů, vlákniny a sůla. suroviny pro 1 lžič: 2-3 vajčák (pro osobu 2 vajčák) plátek špeku (nebo másla) posolba dle chuti	špetka soli postup: Nejprve roztavíme máslo, pak na ni dáme plátek másla nebo nakrájený špek na trošku. Jabůlky se roztaví, máslo nebo sůl špek + přidáme opatrně rozklapaná vejčka a posolíme. Mícháme, dokud vejčka nezhoustnou. Dle chuti přidáme nadrobno nakrájenou papričku. Podáváme s chlebem a pečivem nebo pečivem. Dobrou chuť
--	---

2020/4/

Tom

Volské oko

Budete potřebovat: pánev, dvě vejíčka, sádlo, sůl, pepř

postup:

1. Zapneme sporák na něj dáme pánev a na ní dáme sádlo.
2. Počkáme, než se sádlo rozpustí potom o pánev rozklepneme vejíčka.
3. Vejíčka dáme na pánev, skořápky vyhodíme.
4. Vejíčka osolíme, opepříme a smažíme.
5. Vypneme sporák a můžeme servírovat.

Dobrou chuť

David

Ranní zdravá snídaně, ovoce s bílým jogurtem a ovesnými vločkami.

Suroviny: 1 banán, 4 jahody, 0,5 jablka, 150 g bílého jogurtu, 50 g ovesných vloček

Postup: nakrájíme banán na kolečka a dáme do misky. Přidáme bílý jogurt, jahody rozdělíme na 2 poloviny. Jablko rozpůlíme a nakrájíme na malé kostičky, hodíme do misky. Nakonec nasypeme ovesné vločky a pořádně zamícháme. Necháme chvíli odležet, aby vločky nasály vlhkost z jogurtu. A můžeme podávat.

Viki

TOUSTY

Dneska si uděláme tousty, protože mi chutnají.

Budeme potřebovat toustový chleba, salám, plátkový tvrdý sýr, pomazankové máslo a okurky.

Jako první krok na dva chleby namažeme pomazankové máslo, potom na oba dva dáme salám. Muže to být jakýkoliv salám. Vezmeme si sýr a položíme ho na jeden chléb. Můžeme tam taky dát kyselé okurky, nebo jinou zeleninu. Pokud tam dáme zeleninu, tak jí nejdříve musíme nakrájet na tenké plátky. Potom přiložíme ty dva chleby k sobě a vložíme do toustovače. Počkáme pár minut, potom je vytáhneme. Necháme je vychladnout jinak si spálíme jazyk o horký sýr. Pak můžeme jíst.

Dobrou chuť :)

Radim

Postup pracovního postupu-snídaně

Dnes si uděláme dobrou snídani, a to budou míchaná vejíčka. První si připravíme nějaký menší hrnec nebo pánvičku. Na pánvičku dáme máslo, olej nebo sádlo. Rozhřejeme si nádobu, v které to budeme smažit. Položíme hrnec nebo pánvičku na sporák a chvíli čekáme. Když se máslo rozpustí a začne trochu pění, tak si připravme vejíčka a talířek (pozor ať vám to nespadne). Až to bude rozpálené tak rozklepneme vejíčka, které jsme si vytáhli z ledničky a připravili jsme si je poblíž sporáku, jakmile vejce rozklepneme do hrnce rychle to začneme míchat, přidáme sůl dle chuti. Až to bude takové husté tak to dejte na talířek a hotovo. K míchaným vejíčkům si můžete udělat čaj anebo i jiné nápoje.

Danča

Jak si připravit snídani

Připravuji chleba s jahodovou marmeládou a černým čajem.

Budete potřebovat: čerstvý chleba, jahodovou marmeládu, černý čaj v pytlíku a vařící vodu.

Na čerstvý chleba si namažeme vrstvu jahodové marmelády (namažeme si tolik kolik chceme).

Poté si připravíme čaj. Věrmeme si hrnek, do kterého si vložíme pytlík černého čaje. Můžeme ho uvázat k uchu hrníčku, aby nám nespadl dovnitř. Potom si ohřejeme vodu tak, aby se vařila. Když budeme mít uvařenou vodu, tak ji nalijeme do hrnku s pytlíkem a necháme luhovat asi čtyři minuty.

Snídani je připravená. Dobrou chuť!