

Dziś mamy 3 godziny gospodarstwa domowego. Zdążymy zrobić sałatkę.
Zapraszam!

Temat 1. **Sałatka śledziowa z ryżem – przepis podstawowy.**

Składniki:

6 filetów śledziowych (ok. 500g)
100g (pół szklanki) ugotowanego na sypko ryżu
3 łyżki ketchupu
4 łyżki majonezu
4 jajka ugotowane na twardo
6 średnich ogórków konserwowych
1 średnia cebula
1 pęczek szczypiorku
Pieprz, sól

Narzędzia i przyrządy:

Miska, w której będzie sałatka, nóż, garnek do gotowania ryżu, deska, miska dla płatów rybnych

Temat 2: **Sałatka śledziowa – sposób wykonania**

Co robić?

Umyć ręce i założyć fartuszek!

1. Filety wypłukać i odstawić na 3 godziny w zimnej wodzie żeby były mniej słone
2. Ugotować ryż na sypko (ok. 15 minut). Można skorzystać z tego filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=nOPLAjVmlr4>

3. Jajka ugotować na twardo
 - Do garnka nalej wodę. Włóż ostrożnie **jajka** i gotuj.
(Od momentu wrzenia wody **jajka** powinny się gotować 8 minut)
 - Ostrożnie wylej wodę z garnka. Zalej jajka zimną wodą by je schłodzić i zatrzymać proces gotowania.
4. Obrać cebulę
5. Ogórki, jajka, cebulę pokroić w drobną kostkę i wrzucić do miski
6. Uwaga: Jeśli ktoś lubi i ma można dodać: paprykę, trochę pokrojonego koperku i pietruszki, ale nie należy to do głównych składników
7. Szczypiorek opłukać i posiekać (będzie użyty do dekoracji sałatki)
8. Wymoczone śledzie osuszyć papierowym ręcznikiem
9. Śledzie pokroić w kostkę, dodać do miski
10. Ketchup z majonezem, solą i pieprzem wymieszać, tym połączyć wszystkie pokrojone składniki
11. Sałatkę wymieszać, odstawić na ok. 1 godzinę, ozdobić szczypiorkiem i gotowe.

Temat 3: Sałatka śledziowa – degustacja, podsumowanie pracy.
Porządki w kuchni.

Mam nadzieję, że sałatka Wam się udała. Pewnie poczęstowaliście domowników. I co smakowała?

Nie zapomnijcie o porządkach w kuchni:

- Umyj, a potem wytrzyj używane naczynia i przyrządy,
- Odłóż na miejsce miski, noże,
- Przetrzyj zabrudzone blaty
- Zamieć podłogę

W zeszycie zapisz tematy poszczególnych lekcji. Przepisz lub wydrukuj składniki oraz sposób wykonania sałatki.

Magdalena Szerszeń