

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM

Dziś spróbujemy wykonać sałatkę z surowych owoców z jogurtem. Do wykonania tej potrawy potrzebne nam będą różne owoce, najlepiej te, które lubimy. Mogą to być: jabłka, gruszki, banany, mandarynki, pomarańcze, kiwi itp. Oprócz owoców potrzebne nam będą dodatki: jogurt naturalny, rodzynki, cynamon, miód.

Podczas wykonywania tego typu zajęć musimy pamiętać o stosowaniu zasad higieny i bezpieczeństwa.

Składniki i pomoce kuchenne: miska, duża łyżka stołowa, miseczki, deska do krojenia, nóż, obieraczka do owoców, owoce według upodobania - mogą, to być: jabłka, gruszki, banany, mandarynki, pomarańcze, kiwi itp., jogurt naturalny, rodzynki, cynamon, miód.

Przygotowanie:

1. Przygotowanie stanowiska pracy (mycie rąk, nałożenie fartuchów ochronnych).
2. Dokładne umycie pod wodą owoców.
3. Dokonanie obróbki ręcznej owoców przy użyciu noża lub obieraczki.
4. Pokrojenie w drobną kostkę obranych owoców.
5. Przełożenie do miski kawałków owoców.
6. Do miski z kawałkami owoców dodajemy jogurt naturalny, rodzynki, doprawiamy do smaku cynamonem i miodem.
7. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki znajdujące się w misce.
8. Tak przygotowaną sałatkę owocową przekładamy na mniejsze miseczki.
9. SMACZNEGO.

