



Erasmus+

KSIĄŻA KUCHARSKA – POTRAWY GRECKIE

Cook book przygotowany został przez uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Potoczku w ramach projektu „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954

Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



PRZYSTAWKI - STARTER

GREEK VILLAGE SALAD

with feta cheese and olive oil

SKŁADNIKI:

INGREDIENTS:

1 ZIELONA PAPRYKA

1 OGÓREK

1 CZERWONA CEBULA

1 KAWAŁEK FETY

10 CZARNYCH OLIVEK

OLIWA

SÓL, OREGANO, PIEPRZ

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

INSCRUCIONS

Pomidory pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, następnie pokroić na jeszcze mniejsze kawałki.

Ogórki obrać (można pozostawić miejscami paseczki zielonej skórki), przekroić wzdłuż na pół a następnie na grubsze półplasterki.

Cebulę cienko poszatkować. Oliwki przekroić na półowki.

Wszystkie składniki umieścić w jednej większej salaterce lub w 4 mniejszych, doprawić pieprzem

Na wierzchu położyć plasterki sera feta. Posypać suszonym oregano i poać oliwą.



kwestia smaku

TZATZIKI SOUCE



SKŁADNIKI: INGREDIENTS:

300g gęstego jogurtu
1 zielony ogórek
2 ząbki czosnku
oliwa, ocet winny
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: INSTRUCTIONS

Ogórki umyć, obrać (można pozostawić miejscami cienkie paseczki skórki, ale nie jest to konieczne). Zetrzeć na tarce o dużych oczkach (lub też pokroić w drobną kosteczkę).

Wymieszać z jogurtem greckim i drobno startym lub przeciśniętym przez praskę czosnkiem (ilość do smaku).

Doprawić solą i pieprzem.

Można opcjonalnie dodać: szczypiorek, miętę (część odłożyć do posypania po wierzchu) oraz dodać ocet lub sok z cytryny.

Wymieszać, przełożyć do czystej miseczki, polać oliwą i udekorować odłożoną zieleniną. Można też udekorować czarnymi oliwkami.

DANIE GÓWNE – MAIN CORSE

GREEK SOUVLAKI

SKŁADNIKI: INGREDIENTS:

**1 kg mięsa wieprzowego
pokrojonego w kostkę
10 chlebków pita
2 pomidory pokrojone w
kawałki
i cebula pokrojona w piórka
10 małych patyków na
szaszłyki
frytki
sos tzatziki**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: INSCRUCIONS

Umyte i osuszone mięso nadziewamy na szaszłykowe wykałaczki. Układamy na talerzu, posypujemy solą, pieprzem i oregano oraz zalewamy 60 ml oliwy. Odkładamy do lodówki na około godzinę. W tym czasie można przygotować tzatziki i frytki.

Po godzinie, układamy szaszłyki na grillu lub grillujemy w kuchence elektrycznej. Czas i temperatura zależy od rodzaju mięsa. Razem z mięsem grillujemy paprykę

Następnie, układamy na chlebkach wszystkie składniki: frytki, cebulę, pomidory, paprykę, mięso i tzatziki. Proporcje według upodobań. Zwijamy pitę w rożek i zawijamy w papier.

GREEK GEMISTA

Stuffed tomatoes and pepper with rice

SKŁADNIKI:

INGREDIENTS:

1 kg dojrzałych pomidorów
1 kg średniej papryki
1 mała wiązka pietruszki,
posiekana
2 cebule – posiekane
2/3 ząbki czosnku
szczypta mięty
400 g ryżu (lub dwie łyżki na każdą
paprykę lub pomidora)
2 filiżanki oliwy
3 łyżki bułki tartej
sól, piprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: INSCRUCIONS

Papryki myjemy, odcinamy górne części i wyjmujemy gniazda nasienne. Każdą paprykę przyprawiamy solą, pieprzem. Do każdej wlej oliwę. Cebulę, ryż, czosnek, pietruszkę, mięte, sól i pieprz wymieszaj. Przygotuj blachę do pieczenia. Nadziej paprykę farszem i połóż na blaszce. Polej resztą oliwy paprykę. Posól, popieprz, włóż do rozgrzanego piekarnika. Polewaj powstałym podczas pieczenia sokiem dwa, trzy razy. Piecz ok. 40 min.

GREEK MUSAKA WITH AUBERGINE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: INSCRUCIONS

SKŁADNIKI: **INGREDIENTS:**

1,5 kg bakłażanu,
¼ kg wołowine,
1 posiekana cebula,
3 dojrzałe pomidory,
0,5 filiżanki bułki tartej.
Przygotować sos beszamelowy z
następujących składników :
2 łyżki mąki, 2 łyżki masła, 1
szklanka mleka, dwa ubite jajka,
sól, pieprz.

Bakłażany umyj, odetnij końce, a następnie pokrój na plastry grubości 1 cm. Odłóż na bok. Bakłażany usmaż z solą i pieprzem.
Przygotuj nadzienie :dodaj pół masła , surową zmieloną wołowinę z cebulą, pietruszką i startymi pomidorami. Na tej samej oliwie co były smażone bakłażany usmaż mięso.
Poczekaj aż mięsko ostygnie.
Do wołowiny dodaj pół sera i bułkę tartą następnie wszystko dokładnie wymieszaj. Przygotuj blachę do pieczenia wysyp bułką tartą. Wyłóż na niej bakłażany i włóż do piekarnika. Po 15 minutach wyłóż na nie wołowinę , sos beszamel, dwa ubite jajka, trochę sera, szczyptę pieprzu. Posyp serem i bułką tartą i polej rozpuszczonym masłem. Piecz 45 min.



GREEK BAKLAWA WITH WALNUTS

SKŁADNIKI: INGREDIENTS:

**600 g ciasta filo,
300 g posiekanych orzechów
włoskich,
200 g masła,
600g cukru,
dwie łyżki soku z cytryny,
dwie łyżki cynamonu**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: INSTRUCTIONS

- Najpierw przygotowujemy syrop (musi wystygnąć). Do garnuszka wlać wodę, dodać cukier. Zagotować, do rozpuszczenia cukru. Gotować do uzyskania syropu (około 10 minut). Odstawić do wystudzenia. Orzechy, cynamon i cukier włożyć do malaksera i zmiksować, by orzechy były drobno posiekane. Przygotować foremkę o wymiarach 23 x 30 cm. Wysmarować masłem. Pracując z jednym płatem ciasta (reszta pozostaje pod ściereczką, by nie wyschła), położyć go na spód foremki i przy pomocy pędzelka posmarować masłem. Na niego położyć kolejny płatek ciasta filo i znowu posmarować masłem. Na spodzie powinno być w sumie 8 warstw ciasta filo, każda posmarowana masłem. Następnie wyłożyć połowę przygotowanych orzechów, wyrównać. Na orzechy wyłożyć 4 płaty ciasta filo, każdy dokładnie posmarować masłem. Kolejno wyłożyć resztę orzechów, wyrównać. Piec w temperaturze 140°C przez około 2 godziny, do zezłocenia ciasta. Wyjąć i gorące jeszcze ciasto polać równomiernie wystudzonym syropem. Ozdobić drobno posiekanymi pistacjami. Odstawić do przestudzenia.

Piec w temperaturze 140°C przez około 2 godziny, do zezłocenia ciasta. Wyjąć i gorące jeszcze ciasto polać równomiernie wystudzonym syropem. Ozdobić drobno posiekanymi pistacjami. Odstawić do przestudzenia.

GREEK GALAKTOBUREKO

SKŁADNIKI:

INGREDIENTS:

Do ciasta :

6 filiżanek mleka

1-1/4 szklanki kaszki mannej

6 żółtek

1/2 szklanki cukru

1 łyżka ekstraktu z wanilii

2 łyżki masła

0,5 kg Arkuszy ciasta filo (1 opakowanie)

200 gram roztopionego masła

Do syropu :

1 szklanka cukru

1 szklanka wody

2 -calowy kawałek skórki z cytryny

2 -calowy kawałek skórki

pomarańczowej

Sok z 1/2 cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

INSCRUCIONS

W dużym rondlu podgrzewamy mleko. Dodajemy kaszę i mieszamy trzepaczą. Zmniejszamy temperaturę tak by mleko było ciepłe ale nie wrzące.

Za pomocą trzepaczki , ubijamy żółtka z cukrem . Ogrzane mleko dodajemy do ubitych jajek, a następnie całość przelewamy do garnka Gotujemy na średnim ogniu , aż krem zacznie gęstnieć, ciągle mieszając .Kiedy krem zgęstnieje , zdejmujemy z ognia i mieszamy z ekstraktem z wanilii i masła .

Rozpakowujemy ciasto Phyllo

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni .

Używając pędzla do ciasta smarujemy masłem. Ciasto phyllo rozdzielamy na pół. Jedna połowa ciasta idzie na spód, a druga połowa idzie na górę. Każda pojedyncza warstwa ciasta powinna być wysmarowana masłem.

Na wyłożoną dolną połowę ciasta wlewamy krem i przykrywamy resztą ciasta. Ostatnią warstwę ciasta lekko spryskujemy wodą i nacinamy lekko w równe kwadraty

Pieczemy w nagrzanym do 180 st C piekarniku przez około 30 - 40 min aż ciasto się zarumieni.

Syrop:

Gotujemy wodę z cukrem i skórką z cytryny przez około 10 min. Wyjmujemy skórkę i dodajemy sok z cytryny.

Gotowym schłodzonym syropem oblewamy schodzone ciasto. Ciasto przechowujemy w lodówce.

GREEK GALAKTOBUREKO



GREEK GALAKTOBUREKO

SKŁADNIKI: INGREDIENTS:

Do ciasta :

**6 filiżanek mleka
1-1/4 szklanki kaszki mannej
6 żółtek
1/2 szklanki cukru
1 łyżka ekstraktu z wanilii
2 łyżki masła
0,5 kg Arkuszy ciasta filo (1 opakowanie)
200 gram roztopionego masła**

Do syropu :

**1 szklanka cukru
1 szklanka wody
2 -calowy kawałek skórki z cytryny
2 -calowy kawałek skórki pomarańczowej
Sok z 1/2 cytryny**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: INSCRUCIONS

W dużym rondlu podgrzewamy mleko. Dodajemy kaszę i mieszamy trzepaczą. Zmniejszamy temperaturę tak by mleko było ciepłe ale nie wrzące.

Za pomocą trzepaczki , ubijamy żółtka z cukrem . Ogrzane mleko dodajemy do ubitych jajek, a następnie całość przelewamy do garnka Gotujemy na średnim ogniu , aż krem zacznie gęstnieć, ciągle mieszając .Kiedy krem zgęstnieje , zdejmujemy z ognia i mieszamy z ekstraktem z wanilii i masła .

**Rozpakowujemy ciasto Phyllo
Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni .**

Używając pędzla do ciasta smarujemy masłem. Ciasto phyllo rozdzielamy na pół. Jedna połowa ciasta idzie na spód, a druga połowa idzie na górę. Każda pojedyncza warstwa ciasta powinna być wysmarowana masłem.

**Na wyłożoną dolną połowę ciasta wlewamy krem i przykrywamy resztą ciasta. Ostatnią warstwę ciasta lekko spryskujemy wodą i nacinamy lekko w równe kwadraty
Pieczemy w nagrzanym do 180 st C piekarniku przez około 30 - 40 min aż ciasto się zarumieni.**

Syrop:

Gotujemy wodę z cukrem i skórką z cytryny przez około 10 min. Wyjmujemy skórkę i dodajemy sok z cytryny.

Gotowym schłodzonym syropem oblewamy schodzone ciasto. Ciasto przechowujemy w lodówce.

Praktyki w hotelowej kuchni



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



*Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe –
płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności
przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-
KA102-048954 finansowany w ramach programu
Erasmus+*



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+





Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus++



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus++



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



*Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe –
płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności
przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-
048954 finansowany w ramach programu Erasmus+*



SERWIS



Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-048954 finansowany w ramach programu Erasmus+



*Projekt „Zagraniczne kształcenie zawodowe –
płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności
przyszłych pracowników” nr. 2018-1-PL01-KA102-
048954 finansowany w ramach programu Erasmus+*



Erasmus+

Projekt

„Zagraniczne kształcenie zawodowe – płaszczyzna rozwoju kompetencji i umiejętności przyszłych pracowników”

W projekcie wzięło udział 30 uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Potoczku, którzy kształcą się na kierunkach:

- Technik Żywnienia i Usług Gastronomicznych – 10 osób,
- Technik Rolnik oraz Technik Mechanizacji Rolnictwa i Agrotechniki – w sumie 20 osób.

W ramach projektu w dniach 01-12.04.2019 uczniowie wzięli udział w zagranicznych praktykach zawodowych, które odbyły się w Grecji.



Główne cele projektu:

- Przygotowanie uczniów do poruszania się w dynamicznych i wymagających, warunkach współczesnego rynku pracy. Nabycie przez uczniów takich cech jak: mobilność zawodowa i umiejętność adaptacji do zmieniających się warunków pracy,
- Praktyczne przygotowanie uczniów do podjęcia pracy zarówno na rynku lokalnym jak i międzynarodowym,
- Podniesienie praktycznych kompetencji uczniów związanych z kierunkiem, na którym się kształcą,
- Zaszczepienie w uczniach idei przedsiębiorczości oraz otwartości,
- Przełamanie w uczniach barier komunikacyjnych związanych z komunikacją w języku angielskim, zarówno na płaszczyźnie interpersonalnej jak i branżowej.
- Rozwinięcie umiejętności współpracy uczniów w zespole międzynarodowym,
- Zapoznanie uczniów z historią i tradycjami charakterystycznymi dla kultury Greckiej.

Uczniowie poprzez udział w projekcie mogli rozwinąć swoje umiejętności zawodowe, zdobyć nowe doświadczenia, podjąć pracę w nowym obcym środowisku, a co za tym idzie nabyć cenne doświadczenie, które procentować będzie w ich przyszłym życiu zawodowym. Wszystkie te kompetencje przydadzą się naszym podopiecznym po zakończeniu edukacji, w momencie, w którym będą oni podejmować decyzje o wyborze swojej ścieżki zawodowej. Uczestnicząc w zagranicznych praktykach uczniowie mieli także okazję poznać nową kulturę i środowisko, rozwijając przy tym swoją tolerancję, przełamując bariery językowe i kulturowe.