

# Gotowanie zaawansowane

(COOKING ADVANCED)



1. Zdobądź sprawność Gotowanie.
2. Odpowiedz ile szklanek mieści się w 1 litrze. Ile mililitrów mieści się w litrze? Ile łyżek mieści się w szklance? Ile łyżeczek mieści się w łyżce?
3. Przygotuj w naczyniu żaroodpornym dwie potrawy z makaronu, ryżu lub fasoli.
4. Przygotuj dwie różne potrawy z warzyw.
5. Przygotuj dwa rodzaje sałatek. Jak sprawić, żeby sałata była chrupiąca?
6. Dowiedz się jakie są różnice między normalnym mlekiem, niskotłuszczowym mlekiem i
7. Przygotuj dobrze skomponowane śniadanie korzystając z piramidy żywności.
8. Przygotuj danie wegetariańskie.
9. Zaplanuj jadłospis na tydzień, uwzględnij co najmniej trzy potrawy przygotowane z resztek pozostałych z poprzedniego dnia.
10. Przygotuj dobrze zbilansowane danie wegetariańskie z duszonymi warzywami i sałatką.
11. Dowiedz się dlaczego ocet jest niezdrowy.
12. Wytłumacz jak kofeina oddziałuje na nasz organizm. Wymień pięć produktów, które zawierają kofeinę.
13. Zbierz 25 przepisów osobiście wykonanych potraw, w tym maksymalnie 5 deserów.