

Warzywa na parze

Ćwiczenie do wierszyka – wstaw brakujące słowa.

Jestem Żak i zaraz Wam pokażę,

Jak przyrządzamy warzywa na

Surowe ostrożnie strugamy,

Pod wodą żwawo przemywamy.

Następnie garnek dość duży,

By tam sitko – dobrze nam posłuży!

Na to sitko w warzywa wrzucamy,

Dolewamy wody i gar

Należy wodę, aż stanie się,

by w garze miękły od gorąca.



Jerzy Żak



Uważamy przy tym, by się nie,

..... kucharzom może się to zdarzyć.

Jarzyńki pół godzinki na parze,

Pilnując, aby był cały czas w garze.

Wyparzone warzywa z sita

Na z ryżem porządnie układamy.

I gdy tak już w rządku, miękkie i gotowe,

Zjedzmy je bez żalu – są i zdrowe!