



***КНИГА
О ВКУСНОЙ И
ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ***

*Создатели:
воспитанники, родители и педагоги
МАДОУ детского сада № 4*

Тыквенный суп от семьи Костаревых Вероники и Соли

Рецепт:

Тыква - 700 г

Картофель - 2-3 шт.

Морковь - 1-2 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Чеснок - 1-2 зубчика

*Сливки (жирностью 20%) -
70 мл*

*Масло оливковое - 3 ст.
ложки*

Соль - по вкусу

*Семечки тыквенные (для
подачи) - по вкусу*

Вода - 350 мл



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ с йогуртом от семьи Петровой Леночки

РЕЦЕПТ:

1 яблоко, 1 груша, 1 банан, 1 мандаринка, веточка винограда, 1 киви, йогурт, ягоды

Фрукты почистить, нарезать кубиками или как вы придумаете. Заправить йогуртом.



КРЕМ-СУП из брокколи от семьи Истоминой Леночки

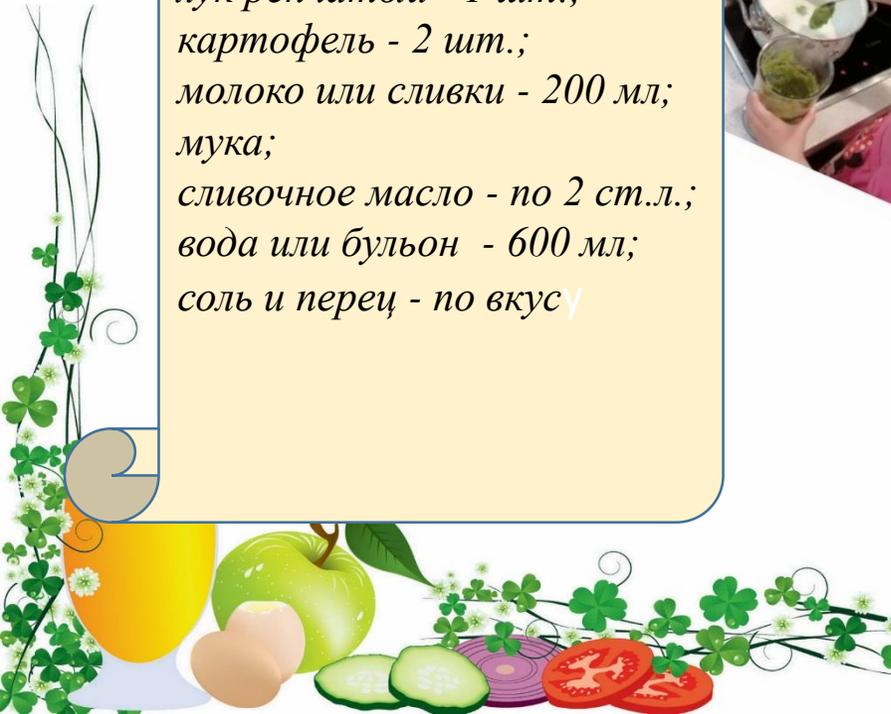
РЕЦЕПТ

Ингредиенты:

брокколи - 400 г;
лук репчатый - 1 шт.;
картофель - 2 шт.;
молоко или сливки - 200 мл;
мука;
сливочное масло - по 2 ст.л.;
вода или бульон - 600 мл;
соль и перец - по вкусу



Вскипятить воду, опустить крупно порезанный картофель и варить 10 мин. Лук режем полукольцами, затем жарим на сливочном масле до прозрачности овоща. Добавляем к луку несколько ст.л. муки, перемешиваем и готовим ещё 3 мин. Вливаем в сковородку молоко, снова перемешиваем, варим 4 мин. После того как ингредиенты загустеют, вливаем их в кастрюлю с картофелем, добавляем брокколи, разделенную на соцветия, варим 10 мин. Солим и добавляем в суп перец. После того как будет готова брокколи, выключаем суп и взбиваем. Возвращаем суп в кастрюлю и кипятим 2 мин. Подаем горячим.



ВИНЕГРЕТ

от семьи Алешкина Матвея



РЕЦЕПТ

- Свекла – 2 шт. небольшого размера,
- Морковь – 1 шт.,
- Соленые огурцы – 1-2 шт.,
- Картофель – 3 шт.,
- Репчатый лук – 1 шт.,
- Консервированный горошек – 3 ст. л.,
- Подсолнечное масло – 2-3 ст. л.,
- Соль – по вкусу.



Свеклу, морковь, картофель необходимо предварительно отварить. Лук - ошпарить кипятком, чтобы не было горечи. Нарезать отварные овощи и соленые огурцы кубиками. Добавить горошек. Полить подсолнечным маслом, посолить и перемешать. По желанию огурцы можно заменить квашеной капустой, а горошек - фасолью.

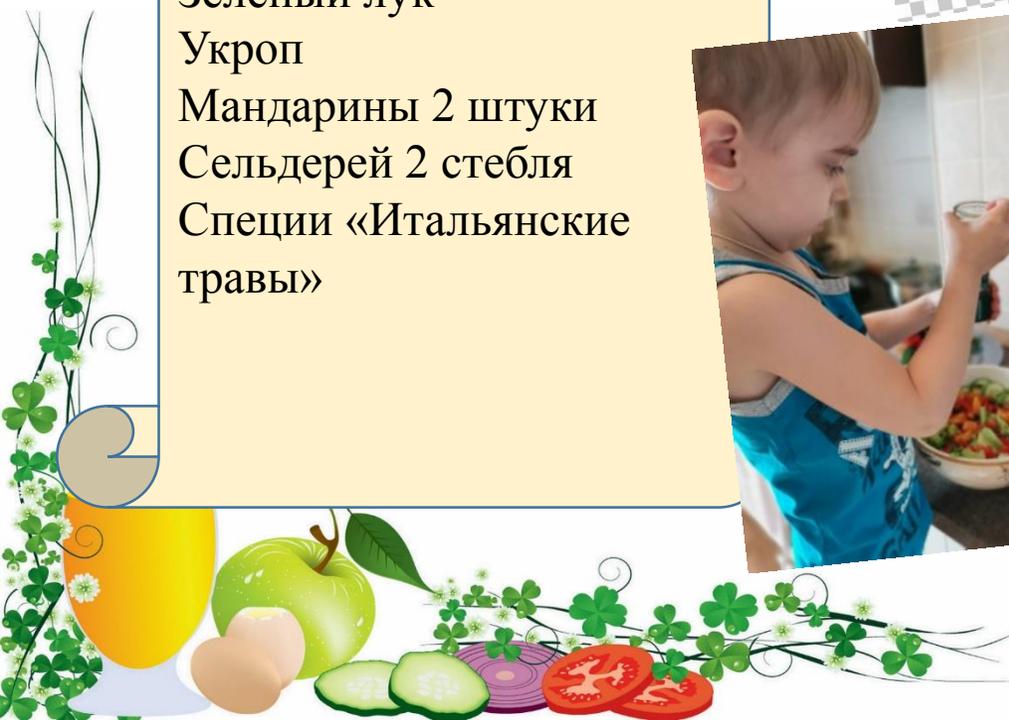
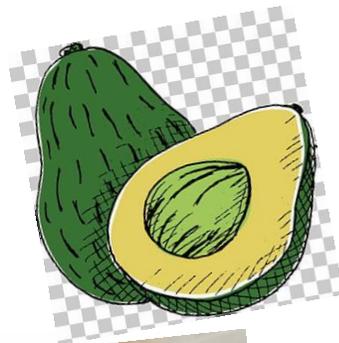


САЛАТ ИЗ АВОКАДО

от семьи Гиблинды Влада

Рецепт:

Салат листовой «Тоскана»
Оливковое масло 3 ст. л.
½ авокадо
Болгарский перец
Свежий огурец
Зеленый лук
Укроп
Мандарины 2 штуки
Сельдерей 2 стебля
Специи «Итальянские травы»



ГРИБНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

От семьи Зуевой Наташи

Рецепт:

Для начала проварим и почистим грибочки. Для этого удаляем ножки. Получатся т корзиночки для начинки. Филейную часть курицы режем. Нарежем лучок и поставим на плиту . После того как фарш хорошенько прожарится, приступаем к заполнению наших грибных корзиночек. Аккуратненько наполняем все грибы, а сверху всю эту вкусняшку украшаем сыром. Ставим в духовку.

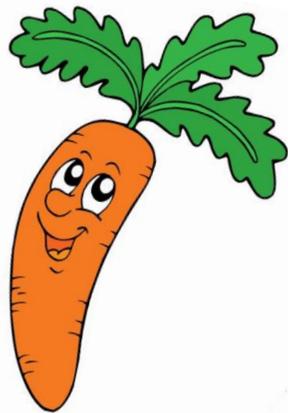


МОРКОВНЫЕ ПЕЧЕНИНКИ

от семьи Салеевой Ариши

РЕЦЕПТ

*1 ч.л. разрыхлителя;
2 пакетика ванильного
сахара;
1 ст.л сахара (при
желании можно
отказаться);
300 гр муки;
400 гр свежей очищенной
моркови;
80 гр сливочного масла;
щепотка соли.*



Подготовить сливочное масло (довести до комнатной температуры) и растереть его с сахарным песком, пока он полностью не растворится. Морковь натереть на крупной терке (после приготовления, мы решили что на мелкой тоже можно, по желанию) и смешать с получившейся смесью. Затем понемногу добавляю сухие продукты и смешивают до липковатой вязкой консистенции. Духовку необходимо подготовить, предварительно разогрев до 180 градусов. Противень мы промазали маслом, можно выложить пергаментом, чтобы выпечка не пригорела. Из теста нужно скатать шарики, потом их необходимо приплюснуть, чтобы лепёшки получились около 1 см в высоту.

Продолжительность выпекания около получаса.



Куриный супчик От семьи Исакова Кима

РЕЦЕПТ:

Ингредиенты:

Куриная грудка — 1 Штука

Лук — 1 Штука Морковь —

1 Штука Картофель —

3 Штуки Ингредиенты: Куриная

грудка — 3 шт.; лук — 1 шт.;

морковь — 1 шт.; картофель —

3 шт.; лапша домашняя.

По вкусу соль, специи

Отвариваем бульон из курицы,
процеживаем его. Нарезаем
картофель и куриное мясо на
кубики, морковь и лук мелко
шинкуем и варим в бульоне до
полуготовности, за 5 мин до
конца добавляем домашнюю
лапшу. Украшаем зеленью.



Приятного
аппетита !



КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ

От семьи Блюдиной Мирославы

РЕЦЕПТ

Ингредиенты:

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы

Фарш куриный-500г ,труби

овсяные-2 ст. ложки

Яйцо куриное- 2шт

Чеснок-2 зубчика Лук репчатый

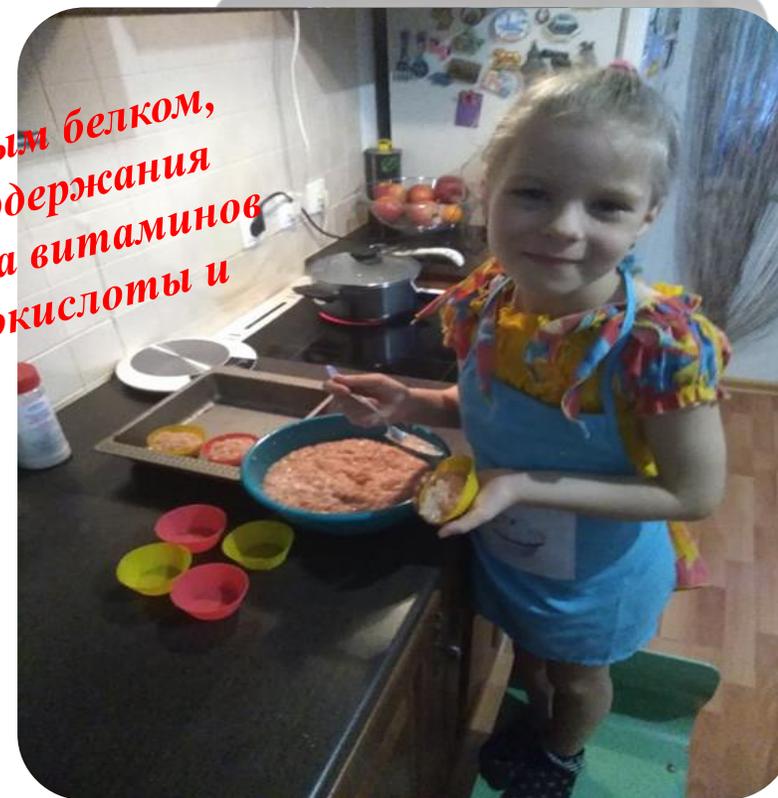
Укроп Соль Специи

Шинкуем чеснок, лук, укроп и хорошо перемешиваем все ингредиенты. Готовый фарш укладываем в формочки и ставим в разогретую до 210* духовку на 30-40 мин (до готовности).

Подаем в горячем виде, украшаем зеленью, по желанию добавляем овощи. И любимый гарнир.



Блюдо богато легкоусвояемым белком, много необходимых для поддержания хорошей работы организма витаминов (таких как В, С, А), аминокислоты и минеральные вещества.



Печенье от семьи Морозовой Марины



“Кокосовый восторг”



Нам понадобится:

- 150 гр пшеничной муки
- 100 мл кокосового молока
- 100 гр сахара
- 75 гр кокосовой стружки
- 5 гр ванильного сахара
- 1 ч.л. разрыхлителя
- щепотка соли
- миндаль

Просеиваем муку, добавляем сахар, кокосовую стружку, ванильный сахар, разрыхлитель и соль. Всё хорошо перемешиваем.

Делаем углубление и добавляем кокосовое молоко и растительное масло.

Перемешиваем ингредиенты до однородности и оставляем комочек теста на 15 минут под полотенчиком.

Влажными руками отщипываем от теста кусочек (30-35 гр), скатываем шарик, сплющиваем и украшаем миндалем.

Выпекаем печенье 15 минут при 180 градусах.



Польза печенья в том, что коровье молоко заменяется на кокосовое (можно тем у кого непереносимость лактозы), и в кокосовом молоке содержится:

- Витамины: В, С, РР, А.
 - Минеральные вещества: калий, магний, марганец, фосфор, цинк, натрий, селен, железо.
 - Полезная пищевая клетчатка.
- А еще оно постное! :)

Приятного аппетита!

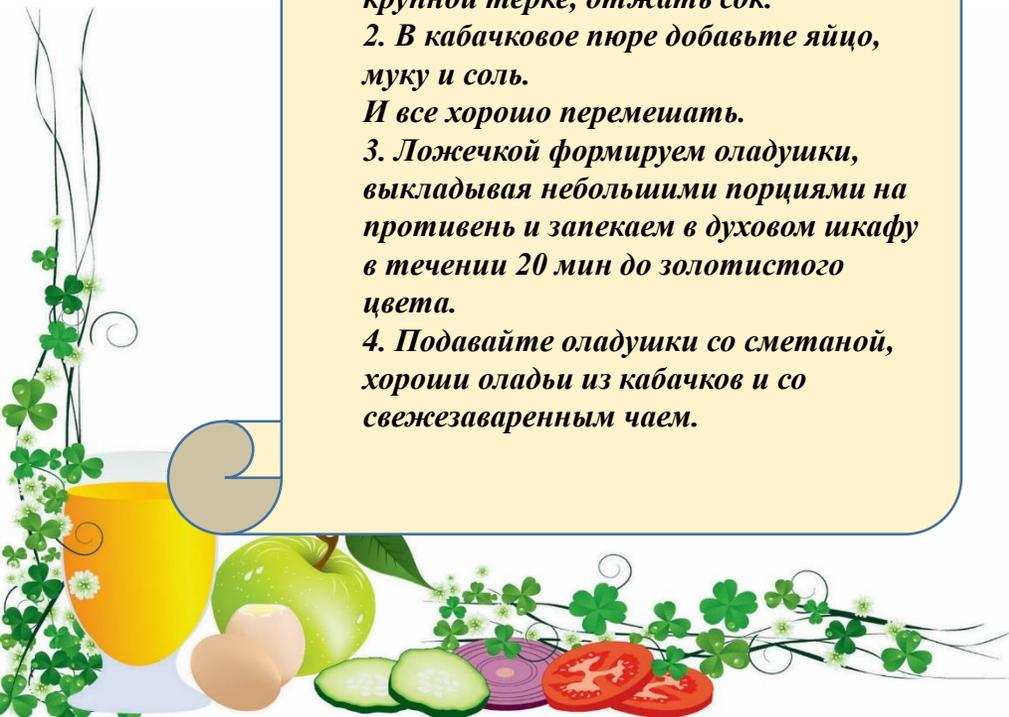
ОЛАДУШКИ ИЗ КАБАЧКОВ от семьи Селиверстова Максима

Рецепт:

ингредиенты:

Кабачок – 2 шт.; яйцо – 2 шт.; мука – 2 ст. л.; соль – по вкусу

1. Кабачки необходимо помыть, срезать с них кожицу, и натереть на крупной терке, отжать сок.
2. В кабачковое пюре добавьте яйцо, муку и соль.
- И все хорошо перемешать.
3. Ложечкой формируем оладушки, выкладывая небольшими порциями на противень и запекаем в духовом шкафу в течении 20 мин до золотистого цвета.
4. Подавайте оладушки со сметаной, хороши оладьи из кабачков и со свежесваренным чаем.



ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

от семьи Нохрина Матвея

РЕЦЕПТ

Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте кружками. Приготовьте кляр из взбитых с сахаром яиц, теплого молока, муки и разрыхлителя. Макайте каждый кружок яблока в кляр, а затем выкладываем на пергамент и печем в духовом шкафу до золотистого цвета. Подавайте на стол, посыпав сахарной пудрой и молотой корицей. Приятного аппетита!

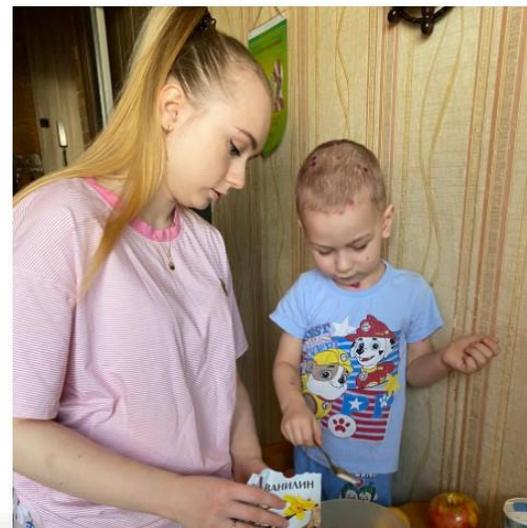


РИС С ОВОЩАМИ

от семьи Шариповой Эвелины

Рецепт:

*Рис- стакан (200г)
Замороженная
мексиканская смесь-
400г*

Лук репчатый -60г

Чеснок -3 зубчика

*Растительное масло -
3ст.л.*

*Соль и перец черный по
вкусу*

*Вода – 3 стакана (по
200мл*



Красный борщ с говядиной от семьи Дурмановых Андрея и Кирилла

РЕЦЕПТ

- Помыть говядину; залить 1,5 л. воды; варить 90
 - Через 40 минут после того как мясо закипело добавить тонко нашинкованную капусту.
 - Свеклу натереть на крупной терке; обжарить на среднем огне; затем добавить немного говяжьего бульона и тушить минут 10-15; за минут 5 до выключения добавить томатную пасту.
 - Через час после того как мясо закипело добавить в бульон мелко нарезанный лук и тонкие ломтики моркови.
 - Через 90 минут добавить картофель, нарезанный соломкой. Посолить, добавить лавровый лист.
 - После того как картофель будет готов, добавить тушеную свеклу; дать покипеть еще минутку.
 - Мясо нарезать небольшими кубиками.
 - Когда будете подавать блюдо к столу можете добавить зелень, сметану. Кто как любит!
- Борщ готов!!!**



КУЛИЧКИ от семьи Чебаковой Ульяны

РЕЦЕПТ

Ингредиенты:

Для теста:

3 ст. муки,
1 ст. тёплого молока,
200 г сливочного масла,
1 ст. сахара,
2 яйца,
2 ч. л. сухих дрожжей,
½ ст. изюма,
ванилин – по вкусу.

Для глазури:

3 белка,
1 ст. сахара.



В эмалированную кастрюлю положите, не перемешивая, дрожжи, нарезанное кусочками сливочное масло, сахар и вымытый изюм.. Залейте всё стаканом тёплого молока, накройте чистым полотенцем и оставьте 3-4 часа. В эту массу добавьте муку и ванилин по вкусу. Хорошо вымесите тесто и разложите его в смазанные маслом формы, заполнив их наполовину. Дайте тесту постоять до тех пор, пока оно не увеличится в объёме в 2 раза. Ставьте кулич в духовку и выпекайте при температуре 200°C до готовности. Время от времени готовность выпечки проверяйте с помощью деревянной палочки. Готовый кулич обмажьте глазурью, украсьте посыпкой и подсушите в открытой духовке.