ПРОЕКТ
«ЗА СКАЗОЧНЫМ СТОЛОМ»

выполнен семьями воспитанников
средней группы № 3
под руководством педагога
Журавлевой Натальи Васильевны

ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ГЕРОЕВ

«ЗА СКАЗОЧНЫМ СТОЛОМ»

В детских книгах не пишут рецептов, но блюда, что едят сказочные герои, создают неповторимую атмосферу чуда и волшебства. Иногда так хочется вернуться в детство.

Перечитывая уже знакомые сказки или читая новые, будь она волшебная или про животных, герои готовят и угощают других героев различными яствами. Не нуждается в рекламе и сказочная еда, и питье. Никто не усомнится в том, что мертвая вода заживляет раны, а живая вернет к жизни, и братец Иванушка обратился в козленочка, испив водицы из копытца. А у злых колдунов всегда в запасе питье, зелье, которое может погубить главного героя, но самое главное, что в сказках всегда заканчивается все хорошо.

Желание узнать рецепты приготовления полезных блюд и

какого любимого сказочного героя мы могли бы угостить им, привело нас к теме проекта «За сказочным столом».

Цель проекта: придумать полезное блюдо для сказочного героя и попробовать приготовить эти блюда на кухне с родителями.

ОВОЩНОЙ САЛАТ ДЛЯ НЕЗНАЙКИ

ОТ СЕРЕБРЕННИКОВОЙ АЛИСЫ

САЛАТ ЛИСТОВОЙ- 100 грамм
ПОМИДОРЫ- 3 штуки
ОГУРЦЫ – 4 штуки
УКРОП СВЕЖИЙ – 100 гр
ЧЕСНОК – 2 зубчика
СМЕТАНА – 4 столовых ложки
СОЛЬ – по вкусу

ОВОЩИ И САЛАТ МОЕМ, ВСЕ НАРЕЗАЕМ В БОЛЬШУЮ ТАРЕЛКУ. ПЕРЕМЕШИВАЕМ, ДОБАВЛЯЕМ СОЛЬ, ЧЕСНОК, ЗЕЛЕНЬ И СМЕТАНУ.

ТАКИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАЦИОНЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ РОДНЫХ!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША ДЛЯ МАШИ И МЕДВЕДЯ

ОТ ГОЛУБЕВОЙ ЕВЫ

В сказке эту кашу ели всей улицей, и люди, и птицы, и сказочные животные, и все остались кашей довольны. Для того чтобы попробовать эту уникальную кашу, записываем рецепт.

Для приготовления сладкой геркулесовой каши нам понадобится:

МОЛОКО - 2,5 стакан
ХЛОПЬЯ ГЕРКУЛЕСА-1 стакан
СОЛЬ- 1/4 ч. л.
САХАР -3 ст. ложки
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ - 10 гр.

ДОВЕСТИ МОЛОКО ДО КИПЕНИЯ, ВСЫПАТЬ ХЛОПЬЯ, УБАВИТЬ ОГОНЬ ДО СЛАБОГО, ВАРИТЬ КАШУ ДО ЗАГУСТЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 10-15 МИН, ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАЯ.

ЗА ПАРУ МИНУТ ДО ОКОНЧАНИЯ ВАРКИ ДОБАВИТЬ В КАШУ СОЛЬ, ПО ЖЕЛАНИЮ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И САХАР ИЛИ ВАРЕНЬЕ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

КАСТРЮЛЮ СНЯТЬ С ОГНЯ, ДОБАВИТЬ МАСЛО, НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ И ОСТАВИТЬ МИНУТ НА 10. ПОДАВАТЬ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРА-

МАНТЫ С ТЫКВОЙ ДЛЯ АЛЛАДИНА
ОТ СЕМЬИ КИРИЛЛА ДМИТРИЕВА

Для теста:

МУКА ПШЕНИЧНАЯ- 1,5 стакана
ВОДА- 0,75 стакана
СОЛЬ- 1 щепотка
ЯЙЦО – 1 штука

Для начинки:

ФАРШ МЯСНОЙ- 300 грамм
ТЫКВА – 400 грамм
ЛУК РЕПЧАТЫЙ- 2 штуки
СОЛЬ- 0,5 чайной ложки
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ- 0,25 чайной ложки
ВОДА- 0,75 стакана

ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО. НАКРЫТЬ ТЕСТО ПОЛОТЕНЦЕМ И ОСТАВИТЬ «ОТДЫХАТЬ».

В ФАРШ ДОБАВИТЬ МЕЛКО ПОРУБЛЕННУЮ ТЫКВУ, ЛУК И СПЕЦИИ. ТЕСТО ПОДЕЛИТЬ НА НЕБОЛЬШИЕ ШАРИКИ И РАСКАТАТЬ СОЧНИ. В СЕРЕДИНУ КАЖДОГО СОЧНЯ КЛАДЕМ 1 СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ НАЧИНКИ И ЗАЛЕПЛЯЕМ КРАЯ. РЕШЕТКУ ПАРОВАРКИ СМАЗЫВАЕМ МАСЛОМ, УКЛАДЫВАЕМ НА НИХ МАНТЫ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ НЕ СОПРИКАСАЛИСЬ ДРУГ С ДРУГОМ, СБРЫЗГИВАЕМ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ВАРИМ НА ПАРУ 45 МИНУТ, ЗАКРЫВ КРЫШКОЙ.

МАНТЫ ГОТОВЫ! ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ТВОРОЖНЫЕ РОГАЛИКИ ДЛЯ ДОМОВЕНКА КУЗИ ОТ РАББИМОВОЙ АМИНЫ

<u>Нам понадобиться:</u>

ТВОРОГ - 500 г
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ - 200 г
МУКА - 380-400 г (3 стакана, объемом 200 мл) + на замес
СОЛЬ - 0,5 ч. ложки
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ - 2 ч. ложки
САХАР - 100 г
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР - 1 пакетик
или корица - по вкусу

Сливочное масло комнатной температуры смешать с творогом и сахаром. Постепенно небольшими порциями добавить просеянную муку и разрыхлитель. Замесить тесто. Оно получается мягкое и эластичное, к рукам не липнет. Тесто завернуть в пленку и оставить на 1 час в холодильнике. Разделить тесто на 3 части. Каждую часть раскатать не очень тонко. При помощи тарелки вырезать круг. Разрезать круг на 8 частей. Посыпать сахаром и слегка вдавить его при помощи скалки. Свернуть в рогалики. Выложить на застеленный пергаментом противень и выпекать 10 –15 минут в предварительно разогретой до 180°С духовке до золотистого цвета. Готовые рогалики посыпать сахарной пудрой.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ВИНЕГРЕТ «ТРАДИЦИОННЫЙ» ОТ АЛЕСИ БАБАЕВОЙ

Понадобиться:

КАРТОФЕЛЬ- 2-3 шт.
МОРКОВЬ- 2 шт.
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ- 2 шт.
СВЕКЛА- 1 шт.
ЛУКОВИЦЫ- 1 шт.
КАПУСТА КВАШЕНАЯ- 200 г
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ- 2 ст. ложки
УКСУС ВИННЫЙ , СОЛЬ по вкусу

КАРТОФЕЛЬ И МОРКОВЬ ВЫМЫТЬ, ПОЛОЖИТЬ В ГОРЯЧУЮ ПОДСОЛЕННУЮ ВОДУ И ВАРИТЬ 20—25 МИНУТ. ВОДУ СЛИТЬ, ОВОЩИ ОСТУДИТЬ.

СВЕКЛУ ВЫМЫТЬ, ПОЛОЖИТЬ В ГОРЯЧУЮ ВОДУ, ВАРИТЬ 35—45 МИНУТ.

КАРТОФЕЛЬ ОЧИСТИТЬ, НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ. ЛУК ОЧИСТИТЬ, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ. МОРКОВЬ НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ.

СВЕКЛУ ОЧИСТИТЬ, НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ, СБРЫЗНУТЬ УКСУСОМ. ОГУРЦЫ НАРЕЗАТЬ МЕЛКИМИ КУБИКАМИ.

СМЕШАТЬ КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, ОГУРЦЫ, ЛУК, КАПУСТУ, ЧАСТЬ СВЕКЛЫ. ПОСОЛИТЬ, ДОБАВИТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, ПЕРЕМЕШАТЬ. ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 15—20 МИНУТ.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ К СТОЛУ В ВИНЕГРЕТ ДОБАВИТЬ ОСТАВШУЮСЯ СВЕКЛУ И ПЕРЕМЕШАТЬ.

ТЫКВЕННЫЙ СУП
ДЛЯ РАПУНЦЕЛЬ
ОТ КОСТАРЕВОЙ ВЕРОНИКИ

«Приготовлю тыквенный суп на ужин — твой любимый. Сюрприз!» Это настоящий колдовской суп от лесной феи

Понадобится:

КУРИЦА -150-200 гр;
ТЫКВА- 600 гр;
КАРТОФЕЛЬ 1 шт;
МОРКОВЬ -1шт;
ЛУК РЕПЧАТЫЙ -1 шт;
СМЕТАНА - 80-100 гр;
МОЛОКО- 50-100 гр;
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО-15 гр.

Приготовление:

1. **СВАРИТЬ КУРИНЫЙ БУЛЬОН.**
2. **ОВОЩИ ПОМЫТЬ, ПОЧИСТИТЬ, НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ.**
3. **ЛУК И МОРКОВЬ ПОМЕСТИТЬ В СОТЕЙНИК СРАСТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ И ПОТОМИТЬ 3 МИНУТЫ.**
4. **ЗАТЕМ ДОБАВИТЬ КАРТОФЕЛЬ И ТЫКВУ, ПЕРЕМЕШАТЬ И ЗАЛИТЬ КУРИНЫМ БУЛЬОНОМ.**
5. **ВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ, ДО РАЗМЯГЧЕНИЯ ОВОЩЕЙ.**
6. **ДОБАВИТЬ СМЕТАНУ И МОЛОКО, А ЗАТЕМ ВЗБЛЕНДЕРИТЬ ДО ОДНОРОДНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ.**
7. **ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ И ВЫКЛЮЧИТЬ.**
8. **ПОДАВАТЬ СО СМЕТАНОЙ, ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ И СУХАРИКАМИ. МОЖНО ДОБАВИТЬ СЫР.**

СМУЗИ «РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО»
ОТ ДАРИНЫ КОШУРНИКОВОЙ

<u>Нам понадобиться:</u>
ГРЕЙПФРУКТ- 1 штука
БАНАН- 1 штука
КЛЮКВА- 3 столовых ложки
САХАР ПО ВКУСУ

ФРУКТЫ ПОРЕЗАТЬ КУСОЧКАМИ, ПОЛОЖИТЬ В БЛЕНДЕР, КЛЮКВУ И САХАР СВЕРХУ. ВСЕ ПЕРЕМЕШАТЬ И РАЗЛИТЬ ПО СТАКАНАМ. ВКУСНО И ПОЛЕЗНО! ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» ДЛЯ ТРЕХ ПОРОСЯТ

ОТ АРТЕМА ВАЖЕНИНА

КАПУСТА – 0,5 вилка
ЗЕЛЕНЬ – 100 гр
ЯБЛОКО- 1 шт
МОРКОВЬ – 2 шт
ОГУРЕЦ – 1 шт
СОЛЬ по вкусу

СНАЧАЛА МЫ ХОРОШЕНЬКО МОЕМ ОВОЩИ И ЯБЛОКИ, ЗАТЕМ ПОДСУШИВАЕМ ИХ НА САЛФЕТКЕ. КАПУСТУ МЕЛКО ШИНКУЕМ (ВПРОЧЕМ, ЕЕ ТОЖЕ МОЖНО НА ТЕРКЕ НАТЕРЕТЬ).СОВЕРШЕННО ПОТРЯСАЮЩИЙ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ, КОТОРЫЙ ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО СМЕЛО ЗАКАТЫВАТЬ В БАНКИ НА ЗИМУ. ОН НЕОБЫКНОВЕННО АРОМАТНЫЙ, А ЕСЛИ, ВМЕСТО ХОЛОДНОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, ЗАЛИТЬ ЕГО ХОРОШЕНЬКО ПРОГРЕТЫМ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ ВСЯКИХ ПРИПРАВ И СУШЕНОЙ ЗЕЛЕНИ, ПОЛУЧИТСЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВКУСНАЯ ЕДА. ПОСЛЕ ЕГО ПОТРЕБЛЕНИЯ В ЖЕЛУДКЕ НЕ ОСТАЕТСЯ ЧУВСТВА ТЯЖЕСТИ.! ГОТОВЬТЕ И ПРОБУЙТЕ ЭТОТ САЛАТ С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ И БОЛЬШИМ АППЕТИТОМ!