



ЕДИМ ДОМА



КНИГА РЕЦЕПТОВ



г. Кемерово

МОЛОЧНАЯ КАША С ЯГОДАМИ

(Автор: Лещенко Наталья Владимировна, подготовительная группа №1)

Время приготовления: 50 минут

Количество порций: 4 порции

Ингредиенты:

Молоко-700мл



Хлопья 5 злаков (овсянка, кукуруза, пшено, рожь, ячмень) -250 мл





Соль, сахар по вкусу.

Масло сливочное – 20гр.

Замороженные ягоды - малина и клубника

Способ приготовления:

1 шаг	2 шаг
 <p data-bbox="539 1126 831 1718">Наливаем МОЛОКО В кастрюлю.</p>	 <p data-bbox="1224 1126 1533 1718">Добавляем пару щепоток соли.</p>

3 шаг		4 шаг	
	<p>Не доводя до кипения молоко, высыпаем постепенно хлопья 5 злаков и постоянно помешиваем.</p>		<p>Когда молоко закипит, добавляем сахар.</p>
5 шаг		6 шаг	
	<p>Варить кашу на медленном огне до готовности, постоянно перемешивая.</p>		<p>Готовую кашу выкладываем на тарелку.</p>
7 шаг		8 шаг	
	<p>Добавляем в кашу сливочное масло.</p>		<p>Украшаем кашу замороженными ягодами (клубника и малина). Приятного аппетита!</p>

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА «СОЛНЕЧНАЯ»

(Автор: Карманова Ольга Сергеевна, старшая группа №3)

Время приготовления: 1 час 20 минут

Количество порций: 5 порций

Ингредиенты:

Морковь – 5-6 шт.

Яйца – 4 шт.

Молоко – 500 гр.

Сахар – 4 ст. л.

Масло сливочное – 2 ст. л.

Мука – 2 ст. л.

Соль – 1 ч. л.

Способ приготовления:

1 шаг	2 шаг
 <p>Необходимо подготовить нужные продукты для морковной запеканки</p>	 <p>Очистите и вымойте морковь. Натрите её на тёрке.</p>

3 шаг

Слегка обжарьте морковь на сливочном масле и добавив в сковороду немного воды, потушите до мягкости.

4 шаг

Смешайте яйца молоко.

5 шаг

Тушенную морковь остудите и залейте смесью молока и яиц, тщательно размешайте

6 шаг

Добавьте муку, сахар и соль.

7 шаг

Включите духовку. Смажьте форму маслом. Выложите смесь в форму, смазанную маслом.

8 шаг

Запекайте морковную запеканку в духовке при температуре 180 градусов до румяной корочки (40-50 минут)

9 шаг



Подавать
морковную
запеканку можно
со сметаной.

Приятного
аппетита!

ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ И КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ

(Автор: Белова Екатерина Евгеньевна, подготовительная группа №3)

Время приготовления: 50 минут

Количество порций: 4 порции

Ингредиенты:

Яйца 5 штук

Молоко 100 мл

Соль по вкусу

Растительное масло для смазки листа

Хлеб (по количеству человек) 4 кусочка

Сыр 20 гр.

Кабачковая икра 100 гр.

Способ приготовления:

1 шаг

Берём все необходимые продукты для омлета (молоко и яйца)

2 шаг

Разбиваем яйца в тарелку, добавляем молоко и соль по вкусу

3 шаг

Молоко, яйца и соль тщательно перемешиваем венчиком или вилкой

4 шаг


Смазываем форму растительным маслом и выливаем готовую смесь.

5 шаг

Ставим форму в разогретую духовку до 200 градусов на 10-15 минут.

6 шаг

Вынимаем готовый омлет. Даем остыть 5 минут. В это время начинаем готовить гренки.

7 шаг		8 шаг	
	<p>Нарезаем хлеб и сыр на кусочки. На хлеб сверху выкладываем сыр.</p>		<p>Ставим в разогретую духовку гренки на 5-7 минут до золотистой сырной корочки</p>
9 шаг		10 шаг	
	<p>Сервируем стол. Выкладываем на тарелку омлет, гренки и кабачковую икру.</p>		<p>Приятного аппетита!</p>

МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ «СМАЙЛИК»

(Автор: Смолеха Яна Валерьевна, старшая группа №2)

Время приготовления: 60 минут

Количество порций: 4 -5 порций

Ингредиенты:

Вода – 1 стакан.

Молоко-600мл.

Пшено -400гр.


Тыква-200гр.

Соль, сахар по вкусу.

Масло сливочное - 20гр.

Способ приготовления:

1 шаг		2 шаг	
	<p>Берём все необходимые продукты для каши</p>		<p>Чистим, нарезаем кубиками тыкву. Выкладываем в кастрюлю, заливаем водой. Когда закипит вода, варим 10-15 минут на среднем огне</p>
3 шаг		4 шаг	
	<p>Перебираем и промываем пшенку.</p>		<p>Когда тыква стала мягкой, добавляем молоко и доводим до кипения</p>

5 шаг	6 шаг
	<p>Затем добавляем к тыкве пшено и постоянно помешиваем, чтобы каша не подгорела.</p> <p>Варим 25-30 минут.</p>
7 шаг	
	<p>Выкладываем кашу в тарелку, по желанию добавляем сливочное масло. Можно украсить блюдо джемом.</p>

БОРЩ С МЯСОМ

(Автор: Суслина Евгения Владимировна, старшая группа №3)

Время приготовления: 1 час 50 минут

Количество порций: 6-8 порций

Ингредиенты:

Вода -2,5литра

Мясо (свинина, телятина) – 300гр.

Капуста (свежая или квашенная) – 100гр.

Морковь сырая - 1 шт.

Свекла сырая – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.



Картофель (средний) – 2-3 шт.

Соль и растительное масло - 1ч.л.

Лавровый лист – 1 шт.

Сметана и зелень по желанию.

Способ приготовления:

1 шаг		2 шаг	
	<p>Подготовим все необходимые продукты</p>		<p>Мясо кладем в кастрюлю с водой. Добавим соль. Варите на медленном огне минут 40-50 до мягкости мяса (время зависит от того, какое мясо вы выбрали).</p>

3 шаг		4 шаг	
	<p>Мелко режем лук</p>		<p>Трём на крупной терке морковь.</p>
5 шаг		6 шаг	
	<p>Трем на крупной терке свеклу.</p>		<p>Овощи обжариваем на сковороде на медленном огне 7-10 минут, периодически помешивая.</p>
7 шаг		8 шаг	
	<p>Очищенный картофель режем на кубики одинакового размера.</p>		<p>Когда мясо сварилось, аккуратно достаём его, бульон можно процедить. Кладем в мясной бульон капусту и варим 10-15 минут</p>

9 шаг

После капусты добавляем нарезанный кубиками картофель и варим ещё 10 минут.

10 шаг

Когда борщ почти готов. В бульон кладём заправку и мясо, предварительно нарезав его порционными кусочками.

11 шаг

Варим еще 10 минут. После снимаем с огня, накрываем крышкой и оставляем на 20 минут настояться

12 шаг

Перед подачей можно добавить зелень и сметану. Приятного аппетита

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

(Автор: Прокопенко Дина Николаевна, старшая группа №1)

Время приготовления: 1 час 40 минут

Количество порций: 6-8 порций

Ингредиенты:

Картофель – 8-10 шт.

Молоко-100мл.

Яйцо-2 шт.

Лук-3 шт.



Мясо (свинина)- 1 кг

Растительное масло – 3 ст.л.

Сухари панировочные – 2 ст.л.

Соль – 2ч.л.

Способ приготовления:

1 шаг	2 шаг
 <p>Чистим картофель, наливаем в кастрюлю с картофелем воду, добавляем соль и ставим варить до готовности на 30-40 минут</p>	 <p>Крутим на мясорубке мясо. Лучше всего для фарша подойдет свиная шейка, тогда фарш будет более сочным. В фарш добавляем яйцо, соль и перемешиваем.</p>

3 шаг

Мелко режем лук

4 шаг

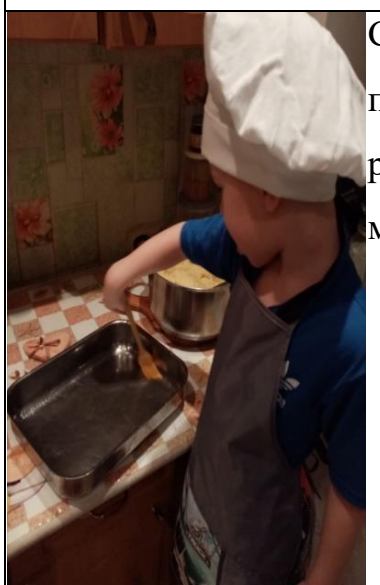
Обжариваем лук на медленном огне с небольшим количеством растительного масла до золотистого цвета

5 шаг

Когда картофель сварился, сливаем воду и толчем картофель. Добавляем молоко и яйцо, перемешиваем. Получилась толченая картошка.

6 шаг

Мясной фарш тушим на сковороде с небольшим количеством растительного масла на среднем огне 15-20 минут. Затем соединяем фарш с луком.

7 шаг

Смазываем противень растительным маслом.

8 шаг

Начинаем формировать слой. Первым слоем выкладываем 1/2 картофельного пюре, равномерно распределяя противне.

9 шаг		10 шаг	
	<p>На картофель выкладываем слой готового мясного фарша</p>		<p>Последним слоем укладываем оставшуюся массу картофельного пюре.</p>
11 шаг		12 шаг	
	<p>Сверху посыпаем панировочными сухарями. Ставим противень в разогретую духовку до 180 градусов на 30-40 минут.</p>		<p>Картофельную запеканку с мясом можно подавать с овощами, зеленью и сметаной. Приятного аппетита!</p>

ПАНКЕЙКИ

(Автор: Тебенькова Ксения Евгеньевна, средняя группа №1)

Время приготовления: 60 минут

Количество порций: 6 порций

Ингредиенты:

Яйцо столовое – 2шт.

Молоко – 400 мл.

Сахар – 2 ст.л.

Соль – 0,5 ч.л.

Мука – 350 - 400 гр.





Подсолнечное масло – 3 ст.л

Ванилин – 1 пакетик.

Разрыхлитель (сода) - 1 ч.л.

Способ приготовления:

1 шаг	2 шаг
 <p data-bbox="496 696 831 1279">Для панкейков берем все необходимые продукты.</p>	 <p data-bbox="1185 696 1535 1279">Яйца помыть и разделить на белки и желтки. Белки взбить до белой пены.</p>
3 шаг	4 шаг
 <p data-bbox="496 1352 831 1986">К желткам добавить сахар, соль, ванилин, разрыхлитель (или соду), молоко и просеянную муку. Всё тщательно перемешать.</p>	 <p data-bbox="1185 1352 1535 1986">Добавить взбитые белки к основной массе и аккуратно перемешать смесь венчиком или ложкой. Тесто не должно быть слишком жидкое, но и не слишком густое.</p>

5 шаг	6 шаг
	<p>Жарим на сковороде без масла, на среднем огне</p>
	<p>Выпекаем с двух сторон до золотистой корочки</p>
7 шаг	8 шаг
	<p>Подают панкейки с вареньем, мёдом или сметаной</p>
	<p>Приятного аппетита!</p>

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

(Автор: Инголова Елена Ильинична, 2 младшая группа №1)

Время приготовления: 1 час 30 минут

Количество порций: 8 порции

Ингредиенты:

Для фарша:

Мясной смешанный фарш (говядина и курица) – 500 гр.

Рис - 0.5 стакана

Капуста белокочанная – 500 гр.

Соль – по вкусу

Яйцо сырое – 1 шт.

Растительное масло – 1 ст. л.

Для соуса:

Морковь – 1-2 шт.

Мука - 3 ст. л.



Томатная паста – 1 ст.л.

Вода – 3 стакана

Растительное масло – 1 ст.л.

Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1 шаг	2 шаг
	Приготовить смешанный фарш (на мясорубке перекрутить говядину и куриную грудку)
	Перекрутить капусту.

3 шаг

Рис отварить до полуготовности, промыть холодной водой.

4 шаг

Смешать: фарш, капусту, рис, яйцо, соль. Все хорошо перемешать.

5 шаг

Сформировать котлетки и выложить на противень, смазанный маслом. Поставить голубцы в жарочный шкаф на 180 градусов. Запекать 30 минут.

6 шаг

Пока голубцы запекаются, готовим соус. На сухой сковородке, без масла, обжариваем муку до золотистого цвета.

7 шаг

Тушим морковь, кладем томатную пасту. Смешиваем муку, морковь и заливаем водой, помешиваем. Солим, доводим до кипения, снимаем с огня.

8 шаг

Вынуть противень с голубцами из духового шкафа, залить соусом и поставить запекаться далее, еще минут 30.

9 шаг	10 шаг
 <p data-bbox="497 136 834 730">Ленивые голубцы можно подавать как самостоятельное блюдо или с зеленым горошком.</p>	 <p data-bbox="1214 136 1535 730">Можно подавать ленивые голубцы с картофельным пюре. Приятного аппетита!</p>

ПЕЧЁНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

(Автор: Пахомова Анастасия Александровна, 1 младшая группа №3)

Время приготовления: 1 час 30 минут

Количество порций: 6 порций

Ингредиенты:

Печень говяжья (свиная или куриная)- 500 грамм

Лук репчатый- 1 шт.

Яйцо – 2 шт.

Мука – 2 ст.л.

Соль и перец по вкусу

Масло растительное для жарки

Способ приготовления:

1 шаг		2 шаг	
	<p>Подготовить необходимые продукты для оладий из печени. Печень пропустить через мясорубку.</p>		<p>Добавляем в печень мелко порезанный лук, соль и перец по вкусу, яйца. Всё тщательно перемешиваем.</p>
3 шаг		4 шаг	
	<p>Затем добавляем муку и снова всё перемешиваем. Оставляем на 5 минут.</p>		<p>Выкладываем печёночную массу на сковороду с растительным маслом в виде маленьких оладушек. Оладьи, поджаренные с одной стороны, переворачиваем.</p>
5 шаг			
	<p>Подавать печёночные оладьи можно со сметаной. Приятного аппетита!</p>		

КУРИНОЕ ФИЛЕ В КЛЯРЕ

(Автор: Петракова Нина Константиновна, 2 младшая группа №2)

Время приготовления: 60 минут

Количество порций: 4 порции

Ингредиенты:

Куриное филе - 4 шт.

Для приготовления кляра:



Яйцо - 4 шт.

Мука - 300 гр.

Соль по вкусу.

Масло растительное для жарки.

Способ приготовления:

1 шаг	2 шаг
 <p>Подготовим необходимые продукты для приготовления куриного филе в кляре. Порежем куриное филе на небольшие кусочки</p>	 <p>Готовим кляр. Кладем в миску яйца и муку, все тщательно перемешиваем до однородной массы. Солим по вкусу.</p>

3 шаг



Нарезанные кусочки филе отбиваем молотком с двух сторон.

4 шаг



Каждый кусочек филе обмакиваем в кляре и кладем на сковороду.

5 шаг



Обжариваем кусочки филе с двух сторон до золотистой корочки. В течении 5 минут с каждой стороны.

6 шаг



Блюдо готово!
По желанию можно добавить к блюду сметану.
Приятного аппетита!