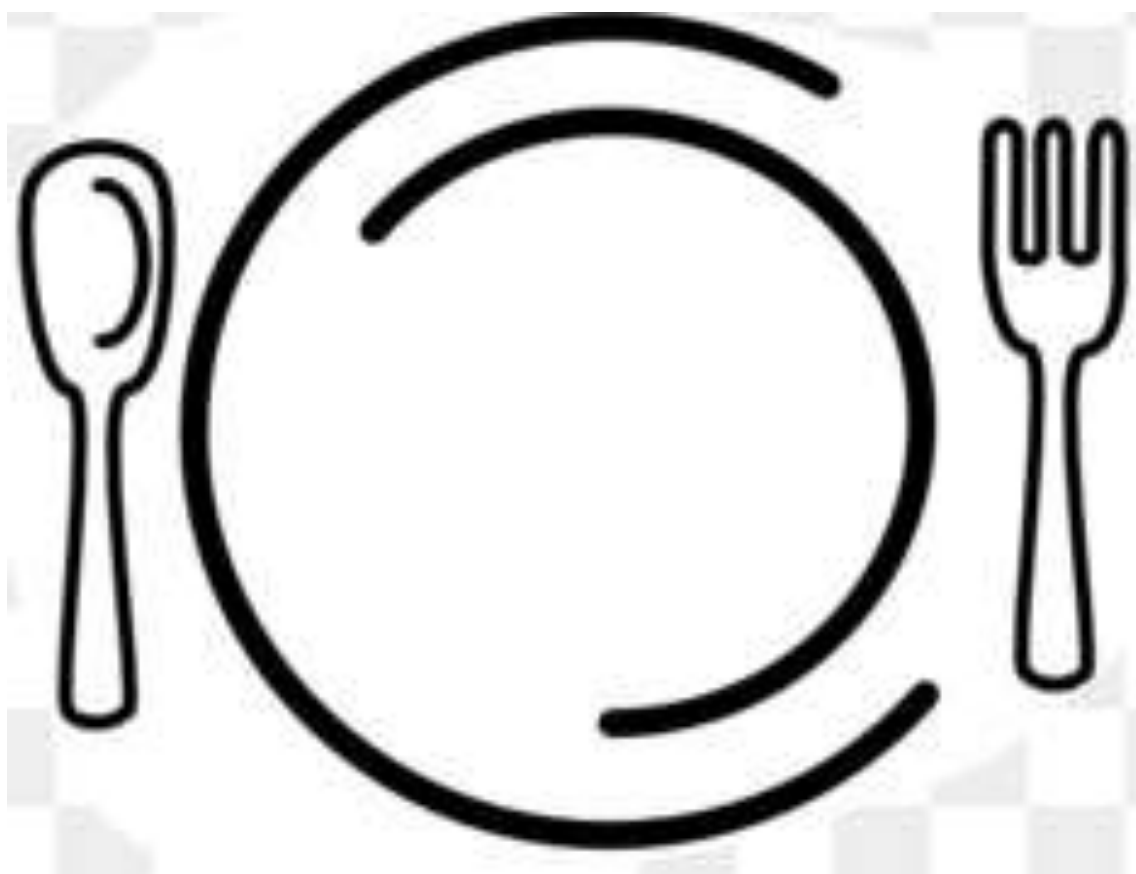


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 190
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно – речевому направлению развития
воспитанников»

Книга рецептов семьи Толок.



Автор: Толок Виктория Руслановна
группа раннего возраста

Кемерово
2020

Оглавление

Предисловие.....	2
Глава I. Завтраки.....	3
Молочная рисовая каша.....	3
Манник на молоке.....	4
Сырники.....	5
Глава II. Обеды.....	6
Домашние сосиски.....	6
Картофельное пюре с брокколи.....	7
Фаршированные перчики.....	8
Глава III. Ужины.....	9
Кабачковый рулет.....	9
Кабачковая пицца.....	10
Хачапури.....	12
Глава IV. Десерты.....	13
Пирог «Сметанник».....	13

Предисловие.

Всем привет! Меня зовут Виктория Руслановна Толоч и я мама прекрасной дочки. В данной книге я решила поделиться вкусными рецептами, которые подойдут для всей семьи.

Рецептов приготовления блюд существует огромное множество. И каждый из них неповторим. А так хочется иногда удивить и порадовать своих родных и близких чем-то вкусным и особенным.

Так как я мама, а моей дочери Анисии не всегда можно угодить, приходится всегда пробовать готовить что-то новое. Двухлетнему ребенку очень интересно помогать мне в приготовлении пищи, поэтому я всегда подключаю ее к этому занятию.

Желаю приятного чтения и аппетита! ☺

Глава I. Завтраки.

Молочная рисовая каша.



Ингредиенты:

Рис круглый – 200 грамм

Молоко – 200 мл

Вода – 500 мл

Масло сливочное – 30 грамм

Соль/сахар по вкусу

Приготовление:

1. Промываем рис.
 2. Наливаем воду в кастрюлю и ставим на плиту.
 3. Варим рис, пока он не разварится, чтобы получился, как густой крем. Солим, добавляем сахар.
 4. Вливаем тёплое молоко и варим до загустения.
 5. Добавляем в конце сливочное масло.
- Можно подавать к столу на завтрак или полдник.

Манник на молоке.



Ингредиенты:

Манная крупа – 185 грамм

Мука – 200 грамм

Сахар – 230 грамм

Яйцо – 2 шт

Растительное масло – 100 грамм

Молоко – 200 грамм

Сливочное масло – 20 грамм

Сода – 1 щепотка

Уксус 9% для гашения соды

Приготовление:

1. Взбиваем яйца с сахаром.
2. Добавляем растительное масло, молоко и растопленное сливочное масло.
3. Гасим соду уксусом и добавляем в миску.
4. Всыпаем манку и перемешиваем. Оставляем на 20 минут для набухания.

5. Просеиваем стакан муки через сито и перемешиваем до однородного состояния.
6. Выпекаем в духовке при 180 градусах 35–45 минут.

Сырники.



Ингредиенты:

Творог – 300 грамм

Яйцо – 1 шт

Мука – 3 столовые ложки

Сахар по вкусу.

Приготовление:

1. Творог разминаем вилкой до однородности.
2. Добавляем яйцо, муку, сахар (если необходимо) и перемешиваем до однородной массы.
3. Формируем сырники и обжариваем с двух сторон. Кладём на бумажное полотенце, чтобы впитается лишний жир.
4. Помещаем сырники на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекаем 5 – 7 минут при 180 градусах.

Можно подавать с вареньем, сгущёнкой, повидлом или сделать соус (доводим до кипения 100 мл молока на медленном огне. Вливаем 1 чайную

ложку муки, растворенную в 2 ст. ложках воды и всыпаем 1 ст. л. сахара. Помешивая, доводим до кипения 3 – 5 минут).

Глава II. Обеды

Домашние сосиски.



Ингредиенты:

Куриная грудка – 200 грамм

Чеснок – 1–2 зубчика

Молоко – 30 мл

Укроп

Приготовление:

1. Грудку превращает в фарш при помощи мясорубки.
2. Мелко нарезаем чеснок и укроп.
3. Смешиваем фарш, чеснок, укроп и молоко.
4. Для приготовления сосисок нам понадобится пищевая плёнка и нитки. Раскатываем плёнку и на край выкладываем фарш. Начинаем плотно сворачивать.
5. Обрезаем плёнку и концы завязываем ниткой.
6. Варим около 7 – 8 минут в кипящей воде.

Картофельное пюре с брокколи.



Ингредиенты:

Картофель – 1 кг

Брокколи – 500 грамм

Молоко – 100 мл

Масло сливочное – 30 грамм

Приготовление:

Полезное блюдо, которое очень легко готовится. Оно порадует вашего малыша.

1. Чистим картофель и ставим варить.
2. За 10 – 15 минут до готовности картофеля бросаем соцветия брокколи.
3. Солим картофель вместе с брокколи. Сливаем воду и добавляем сливочное масло.
4. Взбиваем погружным блендером (можно толочь вручную), добавляя молоко.

Подавать как гарнир к рыбе, птице или мясу.

Фаршированные перчики.



Ингредиенты:

Куриная грудка – 400 грамм

Сметана – 2 ст. ложки

Перцы болгарские – 4 штуки

Пропаренный рис – 60 грамм

Помидоры – 2 шт

Картофель – 2 шт

Чеснок

Растительное масло для жарки

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Срезать ножки с перцев.
2. Смешать мелко нарезанную куриную грудку с рисом, сметаной, солью и перцем.
3. Полученной смесью нафаршировать перцы.
4. Чеснок, лук и помидоры нарезать и отправить тушиться в глубокую кастрюлю или сковороду, смазанную каплей масла.

5. Через 5 минут опустить туда перцы разрезаем вниз, чтобы фарш слегка поджарился.

6. Спустя 10 минут обжарить перцы со всех сторон, добавить в кастрюлю нарезанный картофель и залить водой, чтобы перцы и картофель полностью скрылись.

7. Тушить под крышкой 30 минут.

Можно подавать вместе с бульоном, добавить сметану.

Глава III. Ужины.

Кабачковый рулет.



Ингредиенты:

Основа:

Кабачок – 2 шт

Укроп, петрушка

Яйца – 4 шт

Мука – 2–3 ст.ложки

Соль, перец по вкусу

Начинка:

Фарш куриный – 300 грамм

Лук

Сыр – 100 грамм

Соль, перец, зелень

Приготовление:

1. Кабачки натереть на крупной терке и отжать.
2. Яйца смешать с солью и зеленью. Добавить муку и перемешать.
3. Кабачковое тесто выкладываем на противень (застелить пергаментом и смазать маслом) и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут 200 градусов.
4. Тем временем приготовить начинку для рулета. Обжарить фарш, посолить, поперчить, добавить туда зелень. Немного остудить и насыпать тёртый сыр.
5. Распределить начинку на рулет, аккуратно свернуть в пергаменте и оставить на 10 минут в духовке.

Лучше есть сразу горячим, пока сыр тянется. Но можно есть и как холодную закуску.

Кабачковая пицца.



Ингредиенты:

Кабачки – 1 шт

Яйцо – 1 шт

Мука – 50 грамм

Соль по вкусу

Начинка:

Сметана – 2 ст.ложки

Чеснок

Помидоры – 1 шт

Сыр – 50 грамм

Приготовление:

1. Помыть и очистить кабачок. Натереть на крупной терке, посолить и отжать от лишнего сока.
2. Добавить куриное яйцо и перемешать.
3. Разогреваем сковороду, смазываем каплей масла и выкладываем кабачковое тесто.
4. Хорошо разравниваем, обжариваем и переворачиваем.
5. Смазываем соусом из сметаны и чеснока.
6. Разрезаем помидоры кольцами и выкладываем сверху, затем тёртый сыр и закрываем крышкой и жарим до готовности на медленном огне.

Хачапури.



Ингредиенты:

Для теста:

Творог – 300 грамм

Яйцо – 1 шт

Мука – 110 грамм

Начинка:

Сыр – 100 грамм

Яйцо – 2 шт

Соль щепотка

Приготовление:

1. К творога добавить яйцо, щепотку соли. Потихоньку добавлять муку и перемешивать. Тесто должно получиться мягким и слегка липким.
2. Разогреть духовку до 180 градусов. Разделить тесто на 2 части. Застелить пергаментом противень.
3. На противне слепить две лодочки, делая бортики. Проколоть вилкой дно лодочки. Поставить в духовку на 20– 25 минут.
4. Пока готовятся лодочки, натереть сыр на мелкой терке.
5. Достать лодочки из духовки, посыпать сыром, разбить по яйцу в каждую лодочки и отправить обратно в духовку, пока не схватится белок.

Глава IV. Десерты.
Пирог «Сметанник».



Ингредиенты:

Творог – 250 грамм

Молоко – 5 ст. ложек

Сливочное масло – 5 ст. Ложек

Сахар – 130 грамм

Мука – 200 грамм

Сметана 200 грамм

Яйцо – 2 шт

Разрыхлитель

Любая ягода (у меня клубника и ананас)

Приготовление:

1. 150 грамм творога разминаем с растительным маслом, молоком и сахаром 65 грамм. Просеиваем муку 200 грамм и разрыхлитель. Замешиваем тесто. Оно получается мягким и эластичным.

2. Форму для пирога смазываем маслом, выкладываем тесто, направляя его и формируя бортики.

3. Взбиваем яйца с оставшимся сахаром, творогом, сметаной и добавляем ложку муки.

4. Выливаем смесь на тесто, добавляем ягоды.
5. Ставим в духовку, разогретую до 200 градусов и выпекать до золотистой корочки.
6. После приготовления остудить и только тогда доставать из формы.

Приятного аппетита!