



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25

# «САМЫЙ ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ»

*Подготовили повара: Григоренко М.С.*

*Данилова В.Е.*



# Банановые блинчики

Для приготовления нам потребуется

1/2 стакана овсянки

1-2шт переспелых банана

1шт яйцо

Измельчаем овсянку в блендере, в полученную муку добавляем яйцо и кусочки бананов. Затем перебиваем блендером до получения однородной смеси. Раскаляем сковороду на среднем огне и выпекаем на сухой сковороде под крышкой по 10 минут с каждой стороны. Подаем к столу с ягодами или сметаной.



## Осьминожки из сосисок и спагетти

- Сосиски - 5-6 шт.
- Спагетти - 50-60 г
- Вода - 1,5 л
- Масло сливочное - 10 г
- Соль - 3 щепотки
- Майонез - для украшения
- Возьмите в руку по 4-5 спагетти и проткните ими сосиску посередине, действуя очень аккуратно, чтобы не разломить сухую пасту. Сосиску держите снизу. Проткните ее еще 2-3 раза, спускаясь по 0,3-0,5 см вниз и слегка прокручивая. В итоге у вас должна получиться такая сосиска-антенна!
- Вскипятите воду в кастрюле и всыпьте соль. Опускайте в воду заготовки по одной, сначала одной стороной, а спустя 2-3 минуты - другой, как только нижние спагетти станут мягкими. Отваривайте около 10 минут. Готовых осьминожков извлеките шумовкой и выложите на тарелку или на блюдо. Смажьте спагетти топленым сливочным маслом. На этом этапе можно звать детей для украшения осьминожков из сосисок и спагетти. Дети или вы нарисуйте майонезом забавные мордашки приготовленным осьминожкам и смело продегустируйте их.



# Сырники

- Вам понадобится:
- 250 г творога,
- 1 яйцо,
- соль, сахар по вкусу,
- 2 ст. ложки муки высшего
- сорта, растительное масло для жарки.
- Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалить их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Жарить на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.



# Печеночные оладьи

- Ингредиенты:
- Печень 500 г
- Картофель 2 шт.
- Лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Яйца куриные 1 шт.
- Крупа манная 100 г
- Соль 1 ч.л.
- Время приготовления:
- 40 мин.
- Печень промыть, очистить от жилок, нарезать кусочками. Манку залить водой, чтобы она разбухла. Картофель и лук почистить и порезать крупными кусочками. Печень, лук и картофель прокрутить через мясорубку. Морковь почистить и натереть на крупной терке, добавить к печеночно-овощному фаршу. Посолить, добавить яйцо и манку. Замесить тесто.
- На противень положить бумагу для выпечки. Сформировать оладушки и положить их на противень. Поставить в духовку минут на 15-20 при температуре 200 градусов. Подавать можно со сметаной, зеленью и свежими овощами.



# ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

- 500 г творога
- 2 яйца
- 2 столовые ложки сахара,
- 3-5 столовых ложек пшеничной муки
- соль - по вкусу



- Творог хорошо разотрите, смешайте с яйцами, сахаром, солью и постепенно добавляйте муку, пока не получится масса, отлипающая от рук, но мягкая. Из этой массы налейте вареников в виде небольших шариков или лепешечек.
- В широкой кастрюле вскипятите воду. Осторожно опустите в нее вареники и варите несколько минут, не допуская сильного кипения. Готовые вареники всплывут вверх. Тогда их достаньте шумовкой и разложите на полотенце или на сите, чтобы стекла вода. Подавайте ленивые вареники горячими, полив сметаной или маслом, или сладким соусом.

# РИСОВЫЙ СУПЧИК

- Говядина – 100 гр.
- Картофель – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Цветная капуста – 2 соцветия
- Рис – 40 гр.
- Вода – 1,5 л.



- Приготовление:
- Лучше всего взять молодую говядину. Промываем ее под проточной водой, освобождаем от пленок и нарезаем небольшими кусочками.
- Мелко нарезаем лук, картофель и цветную капусту.
- Натираем морковь на мелкой терке.
- Приготовим бульон. Мясо заливаем очищенной водой, доводим до кипения и варим минут 10. Вынимаем мясо, а в бульон добавляем овощи
- Мясо можно либо же как можно мельче нарезать, либо пропустить через мясорубку и отправить обратно к овощам.
- Когда овощи станут мягкими, добавляем рис и варим суп до его готовности.
- Закрываем крышкой и даем настояться 5 минут

# РАТАТУЙ

- Кабачки - 2 шт.
- Баклажаны - 2 шт.
- Помидоры - 5 шт.
- Болгарский перец - 4 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Чеснок - 5 зубков
- Кинза - половина среднего пучка
- Травы-специи (по вкусу) - до 1 ч. ложки
- Оливковое масло - 5 ст. ложек
- Соль - по вкусу

## ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Перцы чистим от семечек, разрезаем на половинки, кладем в противень и запекаем 20 минут на сильном огне. Как результат-подпалины и быстро счищающаяся кожура
2. Шинкуем кружочками помидоры (3 шт),кабачки,баклажаны. Слегка солим.
3. Готовим соус. Два оставшихся помидора заливаем кипятком и оставляем на 2-3 минуты. Мелко шинкуем лук и пассируем до золотистой корочки. Затем добавляем в него порезанные запеченный перец и помидоры без кожуры. Тушим 15-20 минут. В конце добавляем кинзу.
4. Давим чеснок в чеснокодавилке, добавляем сухие травы (прованские или любые по вкусу, например, базилик (от 5 лет), орегано, эстрагон) и несколько столовых ложек оливкового масла. Перемешиваем.
5. Красиво укладываем баклажаны, кабачки и помидоры. Смазываем смесью из чеснока и трав. Сверху укладываем соус из перца, лука и помидоров. Закрываем фольгой и ставим в духовку на 1.5 часа. Затем снимаем фольгу и готовим без нее еще полчаса. Подаем в теплом виде.





## Запеканка за пять минут

- Ингредиенты и приготовление:
- Перемешать:
- 5 ст. л манки
- 4 ст. л сахара,
- 3 яйца
- 2 пачки творога
- 1 банка (200 г.) сметаны
- щепотка соли.
- после добавить 0,5 ч.л. соды, гашеной уксусом, можно изюм.
- Выливаем в форму, запекаем в духовке до легкой румяности.
- Едят даже те, кто не ест творога.
- Приятного аппетита



## Лёгкий куриный пирог

- Вареное куриное филе - 300 гр
- Мука - 50 гр
- Яйцо (некрупное) - 2 шт
- Молоко - 150 гр
- Сыр твердый низкой жирности –50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- Соль - по вкусу

- Приготовление:
- 1) Куриное филе мелко нарезаем.
- 2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
- 3) Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки). Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке!



# ЛАПША С ОВОЦАМИ

- Лапша(либо макароны)~200г
- Фарш ~100 г
- Кабачок – 50 г
- Помидор– 50 г
- Лук – 50 г
- Морковь – 50 г
- Перец сладкий – 50 г
- Соль,зелень-по вкусу

## • Приготовление:

- Лапшу отвариваем до готовности. Овощи нарезаем. В глубокой сковороде тушим фарш с луком в небольшом количестве воды под крышкой. Тушим до полуготовности фарша.
- Затем добавляем морковь, перец, кабачок. Продолжаем тушить на среднем огне около 5 мин.
- Если жидкость быстро выпаривается, то можно подливать небольшое количество кипятка, чтобы овощи с мясом не жарились, а тушились.
- Затем добавляем помидор и тушим все до готовности, не давая полностью выпариться всей жидкости, чтобы блюдо не было сухим.
- В конце слегка солим и добавляем лапшу. Перемешиваем и наслаждаемся
- Можно не перемешивать, а выкладывать фарш с овощами на лапшу перед подачей





- Рецепты для детей. Детские рецепты
- 😊 Дети попросят добавки
- Рецепты для детей - это полезные, быстрые и простые рецепты для детишек из доступных продуктов на любой вкус.
- Так же, вы найдете отзывы диетологов,
- понятные рецепты: время готовки, количество ингредиентов, сколько калории, комментарии мам и многое другое!
- Сообщество: Рецепты для детей - лучший помощник для всех, у кого есть детишки.
- Не забудьте подписаться.
- **Edakids** – одноклассники
- **vk.com/edakids**- Вконтакте

• **Приятного аппетита**