



Рецепты малышек



ГБДОУ № 104 Невского района Санкт-Петербурга



Овощное рагу с курицей

Ингредиенты

куриное филе - 2 шт.
картофель - 2 шт.
морковь - 1 шт.
перец болгарский - 1 шт.
кабачок - 1 шт.
чеснок - 4 зубчика
томатная паста - 2 ст. л.
укроп
соль
перец
масло растительное

Рецепт семьи
Мартынчевых
20 группа

Способ приготовления

- Филе, картофель, морковь, кабачок, перец нарезать одинаковыми кубиками.
- Разогреть растительное масло на сковороде.
- Добавить куриное филе. Обжарить со всех сторон пару минут.
- К филе добавить картофель.
- Через 3 минуты добавить морковь.
- Добавить кабачок и болгарский перец.
- В рагу добавить чеснок, соль, перец, специи по вкусу
- Добавить томатную пасту. Накрывать рагу крышкой и оставить томиться на медленном огне 15 минут.
- Все ингредиенты в готовом рагу должны получиться мягкими, ничего не должно хрустеть.
- Посыпаем мелко нарезанной зеленью.



Слойка с яблоком

Ингредиенты

слоеное тесто - 1 пласт
яблоко - 1/2
сахар
сливочное масло
сахарная пудра
мука

Способ приготовления

- Слоеное тесто предварительно разморозить.
- Порезать 1 пласт теста на 4 равные части.
- Сделать небольшие углубления ложкой и посыпать немного сахаром.
- Половину яблока порезать на тонкие дольки.
- Выложить по 3-4 дольки на кусочек теста.
- Можно немного посыпать сахаром.
- Сверху положить 5 гр. сливочного масла.
- Противень смазать сливочным маслом.
- Посыпать противень мукой. Лишнее стряхнуть.
- Выложить наши слойки на противень.
- Выпекать при 150 градусах 10-15 минут.

Рецепт семьи
Мартынчевых
20 группа



Горбуша запеченная в духовке

Ингредиенты

филе горбуши- 400 гр.
морковь - 1 шт.
лук - 1 шт.
лимонный сок - 1 ч. л.
оливковое масло - 1 ст. л.
зелень
перец
соль

Способ приготовления

- Горбушу присыпьте солью, молотым перцем, сбрызните соком лимона и накройте на полчаса пищевой пленкой.
- Выложите рыбу в смазанную форму.
- Сверху распределите измельченные лук и морковь.
- Сбрызните оливковым маслом.
- Накройте двойным слоем фольги и запекайте 20 минут при 190 градусах.
- Аккуратно снимите фольгу и готовьте еще 5-7 минут.
- Готовую рыбу присыпьте мелко нарубленной зеленью.

Рецепт семьи
Зенковых
17 группа

Вафли из КОКОСОВОЙ МУКИ

Ингредиенты

кокосовая мука – 2 ст.л.
безлактозное или кокосовое
молоко – 1/3 чашки
заменитель яйца или 3
перепелиных яйца – 2 ст. л.
сахар – 1 ст.л.
разрыхлитель – 1/4 ст. л.
кокосовое масло – 40 г.

Способ приготовления

- Растопите полностью кокосовое масло на водяной бане, не допуская закипания.
- Смешайте его со всеми остальными ингредиентами.
- Выложите смесь на нагретую и смазанную маслом вафельницу и выровняйте слой.
- Выпекайте вафли в вафельнице до достижения золотистого цвета, около 5 минут.
- Для приготовления шоколадных вафель добавьте 1 чайную ложку какао.

Рецепт семьи
Боровик
11 группа

Проект "П-Питание"



Безглютеновое печенье

Ингредиенты

мед или сироп топинамбура - 100 г.
тёплая вода - 50 г.
кокосовое масло - 50 гр.
безглютеновая смесь - 200 г.
сода- 0,5 ч. л. соды + 1 ч л
яблочного уксуса или лимонный
сок
специи (корица, имбирь,
кардамон) по вкусу

Способ приготовления

- Мёд+ вода+ масло и специи разогреваем в сотейнике.
- Как только появятся первые «бульки» снимем с огня и даём остыть.
- В отдельной чашке смешиваем муку+ соду.
- Смешиваем обе массы , добавляем уксус и замешиваем руками тесто.
- Заворачиваем в пакет и на 30 мин в холодильник.
- После раскатываем тесто (если вы хотите хрустящие печенье, то раскатывайте тоньше и запекайте до большого румянца. Для мягких раскатываем примерно 0,7 см и выпекаем примерно 7-10 минут при 180 градусах)



Рецепт семьи
Повалишиных
11 группа



Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

очищенная тыква - 0,5 кг.
картофель - 3 шт.
морковь - 1 шт.
яблоко - 1 шт.
лук - 1 шт.
чеснок - 2 зубчика
сливочное масло - 1 ст. л.
оливковое масло - 1 ст. л.
сливки 10 % - 0,25 ст.
имбирь молотый - 0,5 ч. л.
мускатный орех - 0,5 ч. л.
соль, черный молотый перец
по вкусу

Способ приготовления

- Мелко нарезать лук и чеснок.
- Обжарить в кастрюле на сливочном и оливковом масле 5 минут.
- Добавить имбирь, мускатный орех, 2 ст. л. воды и тушить под крышкой 15 мин.
- Выложить в кастрюлю крупно нарезанную тыкву, картофель, морковь и яблоки. Залить кипяченной водой так, чтобы ингредиенты были покрыты водой.
- Варить 40 минут на среднем огне.
- Когда овощи будут готовы, измельчаем их блендером. Добавляем соль и перец по вкусу.
- Добавляем в суп сливки и доводим до кипения.
- По желанию добавляем в суп зеленый лук, натёртый сыр, тыквенные семечки или отварные креветки.

Рецепт семьи
Суманеевых
5 группа



Творожные кексы

Ингредиенты

яйца куриные - 2 шт.
мука пшеничная - 100 гр.
масло сливочное - 150 гр.
сахар - 100 гр.
творог - 300 гр.
разрыхлитель - 1 ч.л.
ванилин - 1 щепотка
ягоды - 100 гр.

Способ приготовления

- Измельчите блендером творог.
- Отдельно взбейте яйца до пышной пены.
- Добавьте в яйца сахар и ванилин, перемешайте до растворения сахара.
- Переместите яичную смесь к творогу, взбейте все до однородной массы.
- Растопите масло, остудите его и добавьте к творогу, тщательно размешайте.
- Добавьте просеянную муку и разрыхлитель, размешайте лопаткой.
- Выложите творожное тесто по формам для кексов.
- Добавьте ягоды.
- Поместите формы в заранее разогретую до 180 градусов духовку, выпекайте 30 минут.

Рецепт семьи
Шалашовых
5 группа



Сочные котлетки из рубленой куриной грудки

Ингредиенты

грудка куриная - 300 гр.
овсянка мелкая - 2 л. ст.
яйцо - 1 шт.
лук - 1/2 шт.
масло оливковое - 1 ч. л.
перец черный
соль

Рецепт семьи
Кучумовых
10 группа

Способ приготовления

- Лук мелко режем, слегка обжариваем на сковороде смазанной оливковым маслом.
- Куриную грудку мелко-мелко нарезаем, смешиваем с яйцом, овсянкой, обжаренным луком, специями.
- Формируем котлетки руками смоченными водой.
- Первую сторону обжариваем до светлой корочки на среднем огне, затем переворачиваем и на медленном огне под крышкой доводим до готовности, периодически переворачивая



Печёночные оладьи

Ингредиенты

морковь - 1 шт.
куриная печень - 200 г.
плавленый сыр - 50 г.
яйцо - 1 шт.
чеснок - 1 зубчик
сметана - 50 гр.
льняная мука - 15 гр.
соль, перец
оливковое масло для жарки

Способ приготовления

- Морковь обжарить.
- Блендером измельчить печень, добавить сыр, сметану, морковь, чеснок и специи. Измельчить ещё раз.
- Добавить льняную муку.
- Дать постоять 5 минут.
- Обжарить на оливковом масле с 2х сторон до готовности.

Рецепт семьи
Дмитриевых
1 группа



Творожные конфеты с фундуком

Ингредиенты

творог 5% - 200 гр.
банан - 1 шт.
фундук - 50 гр. (по желанию
можно заменить на другие
орехи или сухофрукты)
кокосовая стружка - 2 ст. л.

Способ приготовления

- Банан измельчить вилкой.
- Добавить к банану творог и перемешать.
- Фундук промыть и просушить.
- Скатать шарики из творожной массы, в центр каждого поместить орех.
- Обвалять в кокосовой стружке.
- Убрать в холодильник на несколько часов.

Рецепт семьи
Потёмкиных
12 группа



Безглютеновая шарлотка

Ингредиенты

безглютеновая смесь - 100 г.
яйца - 3 шт.
сода - 0,5 ч л
яблочный уксус или
лимонный сок - 1 ст. л.
кокосовый сахар - 150 г.
яблоко - 3 шт.
корица по вкусу

Способ приготовления

- Взбить яйца с сахаром миксером до очень пышной пены.
- Добавить безглютеновую смесь, соду, погашенную уксусом.
- Смешать аккуратно смесь с яичной массой, чтоб не перебить пену.
- Яблоки нарезать на мелкие дольки, снять кожуру, посыпать корицей и смешать аккуратно с тестом.
- Форму (18 см) смазать маслом и выложить туда тесто.
- Выпекаем пирог в заранее разогретой духовке (180 градусов) 30-40 минут, готовность проверяем шпажкой. Во время выпекания духовку не открывать, иначе пирог осядет.

Рецепт семьи
Повалишиных
11 группа

Банановые кексы

Ингредиенты

спелые бананы - 2 шт.
цельнозерновая мука - 3/4 ст.
муки
вода - 1/4 стакана
растительное масло - 3 ст. л.
сода - 0,5 ч.л.
соль по вкусу
корица - 0,5 ч. л.
изюм, курага, чернослив,
орехи по желанию.



Способ приготовления

- Бананы разминаем вилкой до пюреобразного состояния.
- Добавить соль, соду и корицу.
- Добавить воду и масло, размешать.
- Насыпать муку и хорошо перемешать.
- Сухофрукты замочить и хорошо просушить. Нарезать и добавить в тесто. По желанию добавить орехи или семечки.
- Разложить тесто по формам и отправить в предварительно разогретую духовку до 180 градусов.
- Выпекать 30-40 минут, готовность проверить шпажкой. Она должна остаться сухой.

Рецепт семьи
Михайловых
6 группа



Домашняя шаверма

Ингредиенты

индейка бедро - 2 шт.
лаваш тонкий- 1 шт.
огурец -1 шт.
помидор -1 шт.
салат листовой
специи
кефир 2 ст. л.
чеснок - 1 зубчик
соленый огурец - 1/2 шт.

Рецепт семьи

5 группа

Способ приготовления

- Готовим соус. Смешать кефир, измельченный чеснок и соленый огурец. Добавить специи по вкусу.
- Нарезать бедро индейки крупными кусочками и обжарить со специями.
- Нарезать огурцы и помидоры.
- Собираем шаверму: на лаваш выложить листья салата, огурцы, помидоры, мелко нарезанную индейку, соус.
- Свернуть лаваш конвертом и обжарить на сухой сковороде с двух сторон.



Кыстыбый

Ингредиенты

Начинка:

картофель - 500 гр.
лук репчатый - 1 шт.
молоко - 150 мл.
масло сливочное - 30 гр.
соль по вкусу.

Тесто:

мука - 300 гр.
молоко/вода - 100 мл.
масло сливочное - 50 гр.
яйца куриные - 1 шт.
сахар - 1 ч.л.
соль - 0,5 ч.л.

Способ приготовления

- Почистить и отварить картошку до готовности. Сделать пюре.
- Мелко нарезать лук, обжарь до золотистого цвета на сливочном масле и добавь к картошке.
- По желанию добавь в начинку тертый сыр, зелень. Посолить.
- В миску влить молоко (можно воду), затем добавить яйца, соль, масло и сахар. Все хорошенько перемешать.
- Просеянную муку высыпать в приготовленную смесь и замешать тесто. Тесто должно получиться крутым и пластичным. Легко отлипает от стенок посуды и рук.
- Накрывать пищевой пленкой. Дать тесту немного постоять. Разделить тесто на 8-9 равных частей, и скалкой раскатать в тонкие лепешки.
- Обжарить лепешки на сухой сковороде по 40-60 секунд с каждой стороны. Как только снимаете лепешку со сковороды, сразу смазать ее растопленным сливочным маслом. Складывать лепешки стопкой.
- На одну половинку лепешки положить 1-1,5 ст. л. картофельной начинки. Сложить лепешку пополам.

Рецепт семьи
Клименко
17 группа



Плацинда с творогом и зеленью

Ингредиенты

творог 5 % - 200 гр.
яйцо куриное - 4 шт.
лаваш армянский - 1 шт.
зелёный лук
укроп
соль по вкусу

Способ приготовления

- Смешать творог и яйца.
- Измельчить зелень и добавить в творог, перемешать.
- Лаваш разделить на равные части и завернуть в него начинку.
- Обжарить на масле с двух сторон.

Рецепт семьи
Бреус
18 группа

Имбирное печенье

Ингредиенты

мука- 200 гр.
масло сливочное - 100 гр.
яйцо - 1 шт.
сахар - 100 гр.
молотый имбирь - 2 ч. л.
корица - 1 ч. л.
сода -1,5 ч. л.
мёд - 3 ч. л.

Способ приготовления

- В просеянную муку добавить специи и соду.
- Масло растереть с сахаром.
- Добавить яйцо и мёд, взбить миксером.
- Соединить муку и жидкие ингредиенты. Перемешать.
- Убрать тесто в холодильник на 2 часа, предварительно обернув его пищевой пленкой.
- Раскатать тесто и вырезать формочками печенье.
- Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 7 минут.

Рецепт семьи
Дружининых
14 группа



Куриный супчик с цукини

Ингредиенты

куриная грудка - 300 гр.
цукини - 1/2 шт.
лук - 1/2 шт.
морковь - 1 шт.
макароны тв. сортов - 1 горсть
укроп - 1 ветка
вода - 2 литра
соль - по вкусу
перец - по вкусу

Рецепт семьи
Кучумовых
10 группа

Способ приготовления

- Куриную грудку режим кубиками, варим 10 минут, затем сливаем воду, заливаем новой и варим на медленный огонь.
- Лук режим мелко, морковь режим кубиком и слегка обжариваем все на оливковом масле. Отправляем в бульон с курой.
- Цукини нарезаем кубиками и тоже отправляем в бульон.
- Варим минут 20, далее добавляем макароны, порезанный укроп и специи. Главное не передержать, что бы макароны не разварились.



Печеные кабачки без масла

Ингредиенты

кабачок - 1 шт
зелень любая - 1 веточка
чеснок - по желанию
соль - по вкусу

Рецепт семьи
Кучумовых
10 группа

Способ приготовления

- Кабачки моем, нарезаем кружочками одной толщины
- Выкладываем кабачки на антипригарную сковородку, печем на среднем огне по 5 минут с каждой стороны.
- Далее на медленном огне под крышкой до мягкости кабачка. Зависит от толщины кружка.
- Пока кабачки пекутся, шинкуем зелень, давим чеснок.
- Готовые кабачки выкладываем на блюдо, посыпаем всеми ингредиентами.