

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №157

«Детский сад комбинированного вида»



Книга Рецептов

г. Кемерово, 2020г.

Содержание:

1. Домашние куриные сосиски
2. Котлеты рыбные «Белое море»
3. Котлеты из овсяных хлопьев
4. Ленивая шарлотка
5. Морковные кексы с курагой
6. Молочный суп с творожными колобками
7. Панкейки
8. Тыквенные вафли «Солнышко»
9. Тыквенный суп - пюре
10. Фаршированные яблоки



Домашние куриные сосиски

Автор: Екатеринина Альвина Валерьевна

Группа: Первая группа раннего возраста

Если в вашем доме есть ребенок, то этот рецепт будет отличной альтернативой покупным сосискам, которые так любят кушать дети. Да и каждому взрослому не помешает следить за тем, что лежит на нашей тарелке. Это вариант диетического блюда, но если вы хотите чего-нибудь пожирнее, то смело можете добавить к ингредиентам сливочное масло или сало.

Ингредиенты:

- Куриное филе: 600 гр.
- Яйца: 1 шт.
- Сливки: 80 мл.

Время приготовления: 40 минут

Количество порций: 7-8 сосисок.

Адыгейская соль, молотый перец, сухой чеснок, орегано – по вкусу

Смело можно менять и комбинировать ингредиенты: сливки поменять на сметану, курицу на индейку, разнообразие приправ, а также начинка в виде сыра или добавление в фарш рубленой зелени только добавит вкусового разнообразия.

Приготовление:



Вот все ингредиенты, которые
понадобятся нам для
приготовления домашних
куриных сосисок.



Куриную грудку необходимо подготовить для измельчения в блендере, затем нарезать на небольшие кусочки и поместить в блендер.



Измельчаем куриное мясо, затем добавляем яйцо, приправы, сливки и смешиваем до однородной густой массы.



Можно ставить кастрюлю с водой на плиту и начинать формировать сосиски, пока вода закипает. Нам понадобится: пищевая пленка, столовая ложка и куриная масса, которую мы достаем из блендера.



Формируем сосиски: 2 столовые ложки массы выкладываем на середину пищевой пленки, скручиваем колбаску и завязываем по бокам.



Вода закипела, выкладываем сосиски в кастрюлю и варим около 10 минут.



Вот такие домашние куриные сосиски у нас получились! Отличным добавлением будет любой домашний соус и вкусный гарнир. Дети точно оценят!



Обжарю сосиски с двух сторон на сухой сковороде до красивых отметен. На вкус это никак не повлияет. Мне просто так красиво!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Рыбные котлетки «Белое море»

Автор: Чернова Ксения Евгеньевна

Группа: Первая раннего возраста

Ингредиенты:

- 600 граммов филе минтая
- 200 граммов 5%-ного творога
- 1 яйцо
- 20 граммов манной крупы
- 45 граммов зелёного лука
- 1/2 чайной ложки соли

Подготовка ингредиентов: 25 минут

Приготовление блюда: 30 минут

Количество порций: из указанного количества ингредиентов получается 12 котлеток

Способ приготовления:



Филе минтая нарезаем на кубики примерно 1x1 см.



В глубокой миске разминаем творог вилкой, добавляем яйцо, манную крупу и соль, тщательно перемешиваем, оставляем на 10 минут, чтобы манная крупа немного набухла. Включаем духовку на 200 градусов.



По прошествии указанного времени добавляем мелко нарезанный зелёный лук в рыбный фарш и тщательно перемешиваем с творожной массой.



Застылаем противень пергаментом или силиконовым ковриком, слегка смазываем маслом и мокрыми руками формируем небольшие котлетки. Выкладываем котлетки на расстоянии в 1,5 см друг от друга. Котлетки накрываем листом фольги, чтобы они не пересушились, и отправляем в духовку на 30 минут.

Подавать со сметаной или любым рыбным соусом.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Котлеты из овсяных хлопьев

Автор: Сычева Юлия Гарриевна

Группа: Подготовительная

Ингредиенты

- овсяные хлопья 1 стакан
- вода 1 стакан
- куриные яйца 1 шт.
- лук репчатый 1 шт.
- растительное масло 3 ст.л
- соль (по вкусу)
- перец черный молотый (по вкусу)

Время приготовления: 35 минут

Количество порций: 12

Приготовление:



Овсяные хлопья залить кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Очистить луковицу и натереть на крупной терке. В овсянку высыпать лук и перемешать.



Вылить в основную массу яйцо со специями. Перемешать овсяную массу до однородного состояния.



В разогретое масло выложить ложкой котлеты и обжарить с двух сторон.

В теплом виде подать к столу овсяные котлеты.



ПРИЯТНОГО АППЕТА!!!



ЛЕНИВАЯ ШАРЛОТКА

Автор: Степанова Ирина Александровна

Группа: Средняя

Ингредиенты:

- Яйцо куриное – 1 шт.
- Кефир – 50 мл
- Мука рисовая – 30 г
- Разрыхлитель теста – 0.5 ч.л.
- Яблоко среднее – 1 шт.
- Сахар – 1 ч.л.

Время готовки: 15 минут

Количество порций: 1 порция

Приготовление:



Сначала нужно отделить желток от белка. Желток поместить в глубокую миску, сюда же влить кефир любой жирности (можно взять ряженку, получится тоже очень вкусно) и сахар. Взбить венчиком до однородной массы.



Белок поместить в чашу блендера или другую чистую миску и на высоких оборотах венчика блендера или миксера взбить белки до пышной пены.



Яблоко очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками.



Просеять рисовую муку с разрыхлителем в кефирно-желтковую массу, перемешать. Вместо рисовой муки можно взять кукурузную.



Добавить яблоко к полученной массе и тщательно перемешать



Добавить взбитые белки и аккуратно перемешать.



Переложить тесто в формочку (я использовала небольшую керамическую кастрюльку) или широкую чашку большого объема и отправить в разогретую 150 гр. духовку на 15 минут.



Готовность шарлотки обязательно проверьте зубочисткой, если воткнуть её в готовое тесто и достать, то она должна быть сухой и чистой. Если вы видите налипшее тесто, верните шарлотку в духовку еще на 3-5 мин

Готовую шарлотку достать из формы. Украсить шарлотку по желанию.

Я посыпала сахарной пудрой и измельченными орешками



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Морковные кексы с курагой

Автор: Ергина Анна Сергеевна

Группа: Вторая младшая

Ингредиенты:

- Морковь 500гр.
- Молоко 500 мл
- Яйца 2 шт.
- Сахар 100 гр.
- Мука 50 гр
- Масло сливочное 100 гр
- Крупа манная 50гр.

Время приготовления 1 час 10 мин.

Из указанного количества продуктов
получается 10 порций суфле.



Для начала чистим морковь и режем её на кружочки. Затем добавляем молоко, все перемешиваем и ставим на небольшой огонь, варим минут 20.



После того как морковь стала готова, блендером измельчаем морковь до однородной массы



К морковному пюре добавляем куриные желтки, а белки помещаем в отдельную миску.



Затем добавляем муку, сахар, предварительно растопленное сливочное масло и манку, всё тщательно перемешиваем до однородной массы



Взбиваем белки до образования плотной пены и добавляем в тесто, снова все хорошенько перемешиваем, готовое тесто раскладываем в формочки

Формочки с тестом ставим в прямоугольную форму наливаем в неё немножко воды и отправляем в духовой шкаф на 30 минут, температуру ставим 190 С

Готовое морковное суфле аккуратно достаём из формочек и подаём его к столу, можно сверху посыпать сахарной пудрой. Суфле получатся очень мягким и нежным.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



Молочный суп с творожными колобками

Автор: Сергеева Ирина Александровна

Группа: Подготовительная

Ингредиенты

для творожных колобков:

- творог 250 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 2 ст. ложки
- мука 3 ст. ложки

для супа:

- молоко 500 мл
- сахар 1 ст.ложка
- сливочное масло 1 ч.ложка

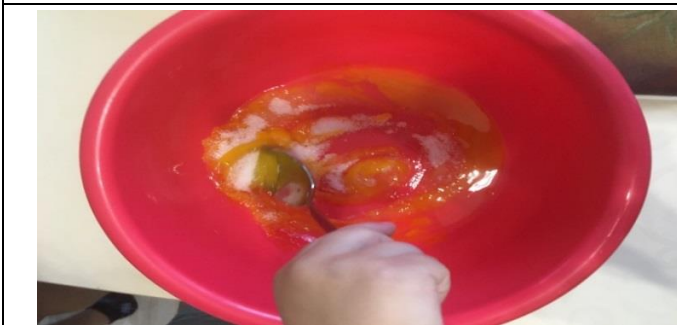
Время приготовления: 40 минут

Количество порций: 6

Приготовление:



Разбить яйцо в миску



Смешать с 2-мя столовыми ложками сахара.

	<p>К полученной смеси добавить 250г творога и тщательно растереть.</p>
	<p>Когда сахар растворится необходимо добавить 3 столовых ложки муки и перемешать.</p>
	<p>Получившееся тесто обычно получается липкое по консистенции (зависит от качества творога), пристаёт к рукам.</p>
	<p>Колобки лучше лепить помельче т.к. при варке они немного разбухают от муки.</p>
	<p>Налейте 500 мл молока в кастрюлю и поставьте на огонь. Добавьте 1 столовую ложку сахара. Когда молоко закипит, убавьте огонь и опустите творожные колобки в молоко</p>



Как только колобки всплыли, нужно отключить огонь и добавить в суп 1 чайную ложку сливочного масла.



Все, молочный суп с творожными колобками готов.

Можно раскладывать по тарелкам



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Панкейки

Автор: Шумилова Татьяна Юрьевна

Группа: подготовительная

Ингредиенты

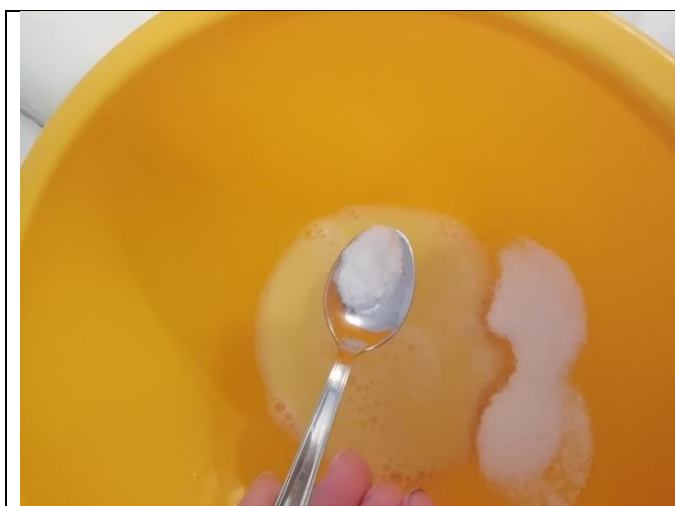
- молоко 210 г (мл)
- яйцо 1 шт.
- мука 200 г
- разрыхлитель 5 г (1 ч. ложка)
- масло растительное 25 г (2 ст. ложки)
- сахар 30 г (2 ст. ложки)
- соль 1/2 ч. Ложки

Время приготовления: 20 минут

Количество порций: 10-12 блинчиков.

С указанным количеством сахара, панкейки получаются не очень сладкие, подойдут и для тех, кто ест их со сладкими добавками, и для тех, кто предпочитает несладкие (например - со сметаной или сыром). Но всё же, если вы любите послаще, добавьте ещё сахара. Также можно экспериментировать со вкусами и добавить, например, ванильный сахар или корицу.

Приготовление



В ёмкость, в которой будем делать тесто для панкейков, выбиваем яйцо, добавляем сахар и соль. Если хотите добавить ванильный сахар, добавьте его сейчас.



Перемешиваем миксером или просто венчиком до однородного состояния и полного растворения сахара и соли.



Добавляем молоко, перемешиваем. Наливаем растительное масло и снова хорошенько перемешиваем.



Добавляем муку с разрыхлителем в ёмкость с тестом.



Перемешиваем до однородности, но стараемся работать быстрее.



Если долго вымешивать тесто, в муке начнёт развиваться клейковина и панкейки могут получиться не мягкие, а «резиновые».



Всё, тесто готово, оно получается не очень густое и довольно хорошо течёт.



Печь панкейки следует сразу, а не оставлять на потом.

Печь на сухой сковороде без масла, именно благодаря этому блинчики получаются такие равномерно румяные и гладкие.



Когда на поверхности налитого теста начнут появляться пузыри, пора переворачивать наш панкейк.



Также для получения такого однородного цвета, важно использовать сковороду с гладким дном, без рельефов. Наливаем тесто на горячую сковороду. Лейте тесто в середину блинчика, оно будет само растекаться.



Панкейки готовы, не ждите, пока они остынут, ешьте их сразу.

К ним хорошо добавлять ягоды, орехи, поливать различными сиропами и сладкими соусами, растопленным шоколадом, сгущённым молоком или мёдом.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Тыквенные вафли «Солнышко»

Автор: Чернова Ксения Евгеньевна

Группа: Первая группа раннего возраста

Ингредиенты:

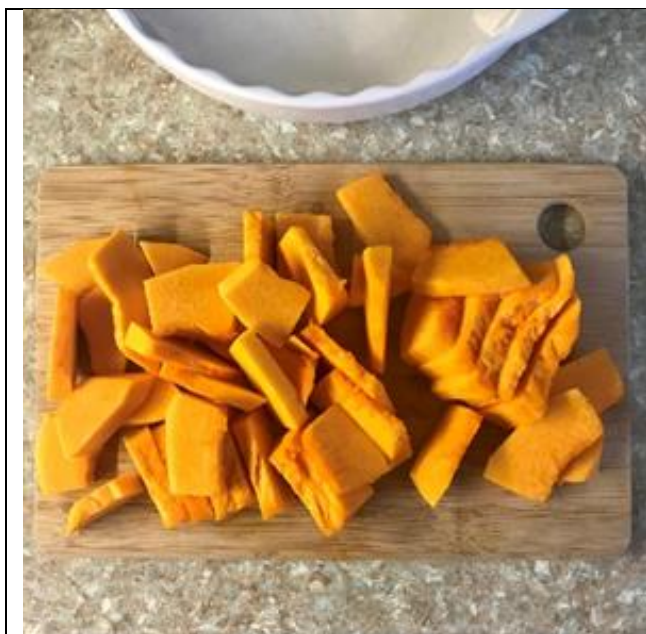
- 400 граммов мякоти сырой тыквы
- 80 граммов твёрдого сыра
- 1 яйцо
- 25 граммов зелёного лука
- 70 граммов рисовой муки
- 6 столовых ложек молока
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- Щепотка соли
- 1 столовая ложка растительного масла
- Молотая паприка (по вкусу)

Подготовка ингредиентов: 30 минут

Приготовление блюда: 30 минут

Количество порций: из указанного количества ингредиентов получается 17 вафель (если делать в духовке в круглой силиконовой форме)

Приготовления:



Тыкву очищаем, мякоть нарезаем на кусочки толщиной 5-7 мм, застилаем противень фольгой и смазываем её растительным маслом, выкладываем кусочки тыквы и слегка солим. Ставим противень в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15 минут.



Перекладываем запечённую тыкву в миску и разминаем вилкой до состояния пюре. Убираем в сторону остывать.



В глубокой миске смешиваем крупно натёртый сыр, яйцо, мелко нарезанный зелёный лук, молоко, просеянную муку и кукурузный крахмал. По желанию можно добавить немного молотой паприки.



Когда тыквенное пюре остынет, смешиваем его с остальными ингредиентами. Тесто по консистенции должно получиться похожим на густую сметану.



Приготовить вафли можно двумя способами.

1. Разогреваем вафельницу с насадками для венских вафель и выкладываем тесто столовой ложкой (примерно полторы ложки на каждую вафлю). Выпекаем в среднем 5 минут (в зависимости от мощности прибора). Также, если нет вафельницы, можно приготовить блюдо, выложив тесто в силиконовую форму для вафель или кексов. Выпекать на 220 градусах 15-17 минут.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Тыквенный суп-пюре (крем-суп)

Автор: Петренчук Евгения Валерьевна

Группа: Подготовительная

Тыквенный суп-пюре готовится на воде с добавлением небольшого количества сливок, картофеля, моркови и идеально подходит для обеда ребенка.

В своем рецепте я покажу вариант приготовления крем-супа в мультиварке или классической кастрюле.

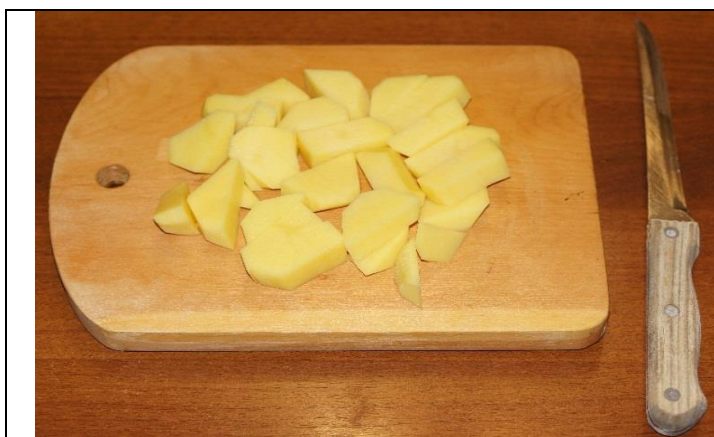
Ингредиенты

- Тыква — 500 г
- Картофель — 300 г
- Лук репчатый— 1 шт
- Чеснок — 2 з.
- Морковь — 1 шт.
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Сливки — 100 г
- Соль (по вкусу)

Время приготовления: 40 минут

Количество порций: 7

Приготовление



Картошку режем крупными кубиками.



Лук и чеснок режем мелкими кубиками.



Морковь режем большими брусочками



Тыкву очищаем от кожуры и нарезаем крупными брусочками.



Если планируете приготовить суп в классической кастрюле, то поджарку нужно сделать в сковороде.

В хорошо разогретую сковороду наливаем растительное масло. Обжариваем лук, морковь и чеснок до того, как лук не станет прозрачным.



Если планируете приготовить суп в мультиварке, то поджарку нужно сделать в чаше.

В хорошо разогретую чашу наливаем растительное масло. Обжариваем лук, морковь и чеснок до того, как лук не станет прозрачным.



Если планируете приготовить суп в мультиварке или кастрюле, то овощи варим до тех пор, пока картошка не станет мягкой, 30 – 40 минут.



При помощи блендера взбиваем суп до однородного состояния, добавляем сливки. Тщательно перешиваем и доводим до кипения. Подаем суп-пюре горячим. В суп можно добавить сухарики, зелень, орехи.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Фаршированные яблоки

Автор: Белопухова Анастасия Олеговна

Группа: Вторая младшая

Ингредиенты:

- Яблоки 1кг
- Творог 200 грамм
- 1 яйцо
- 1 чайная ложка меда.

Время приготовления: 45 минут

Количество порций: 5 порций

Приготовление:



Готовим начинку

Для этого смешиваем в тарелке творог и яйцо. Добавляем 1 чайную ложку меда и тщательно всё перемешиваем.



Подготавливаем яблочки

Хорошо моем наши яблочки водой и аккуратно вырезаем у них сердцевину, чтобы не повредить их.



Фаршируем яблоки начинкой из творога



Отправляем яблоки в разогретую до 180 градусов духовку и выпекаем 20 минут.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

