

Кулинарная книга
полезных блюд для детей
«Искусство на тарелке»



Авторы:

Родители и дети группы «Солнышки»

Маша Русина

Куриный суп с чесночными рулетиками.

1. Отварить куриный бульон.

2. Чесночные рулетики:

Делаем тесто на домашнюю лапшу (одно яйцо, мука, соль, 1 ст.л. раст.масла - замешиваем тугое, не липнущее тесто).

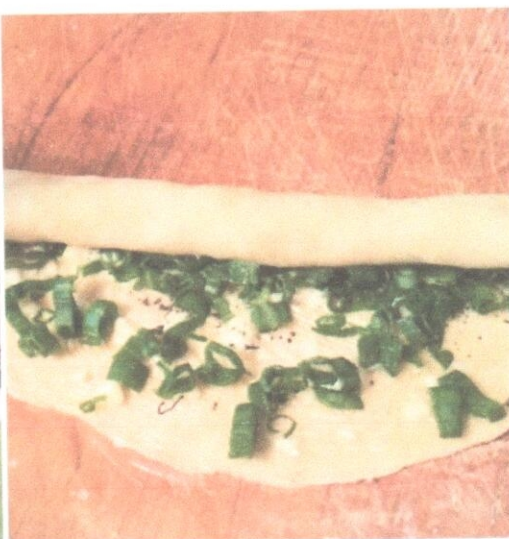
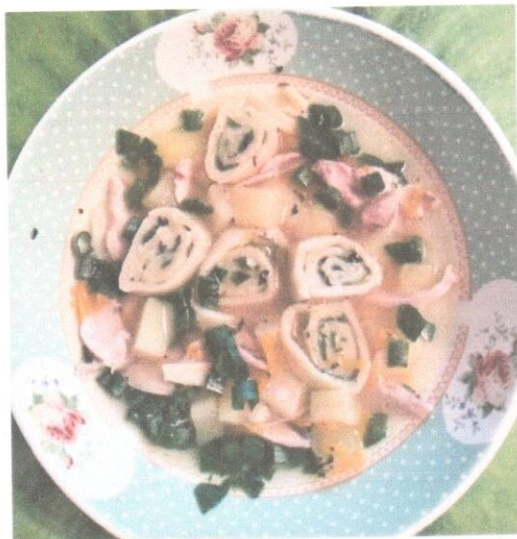
Чесночная начинка: в размягчённое слив.масло добавляем чеснок, зелень).

Раскатываем тонко тесто, равномерно распределяем чесночную начинку, скручиваем в рулет, нарезаем на небольшие кусочки.

3. В бульон добавляем овощи (картофель, морковь, лук). За 10 мин. до готовности добавляем наши рулетики.

Получается очень вкусный суп с ароматными, сочными рулетиками с чесноком и зеленью)

Всем приятного аппетита)!



Паша Пигунов

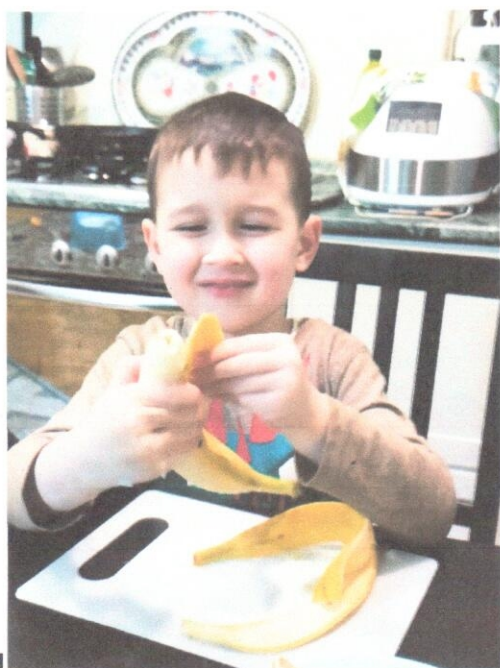
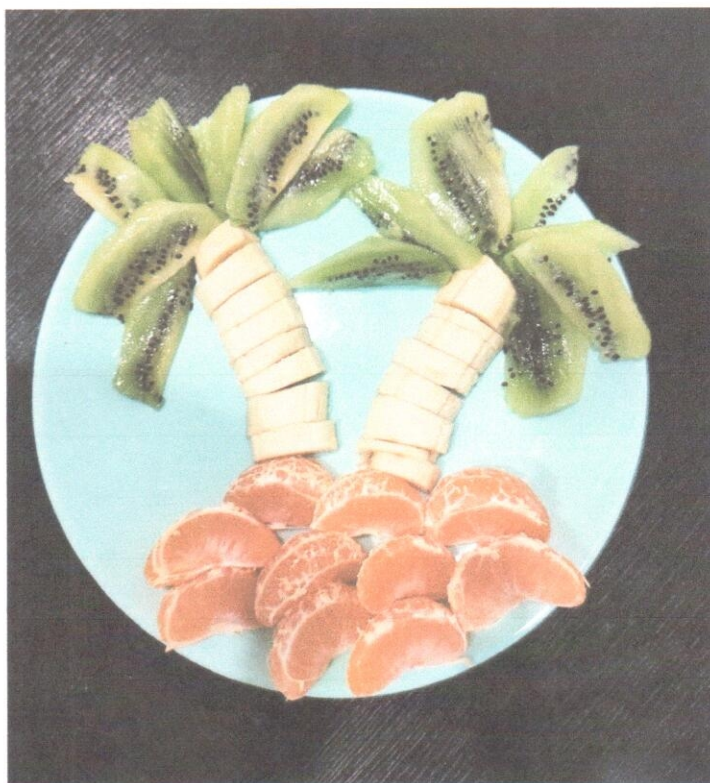
«Искусство на тарелке»

Фруктовый салат «Чудо остров»

Рецепт: бананы, мандарины, киви.

Приготовление: фрукты помыть, почистить от кожуры, нарезать на дольки.

На тарелке выложить кусочки фруктов в виде острова и пальм.



1



2



3



4



55



6



7

Никита Михеев

«Полёт на Луну»

Ингредиенты:

Мясной фарш

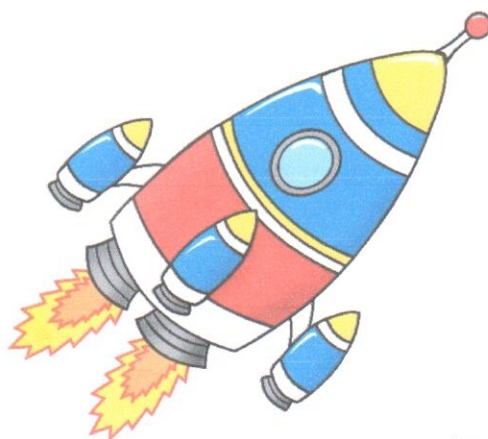
Яйцо

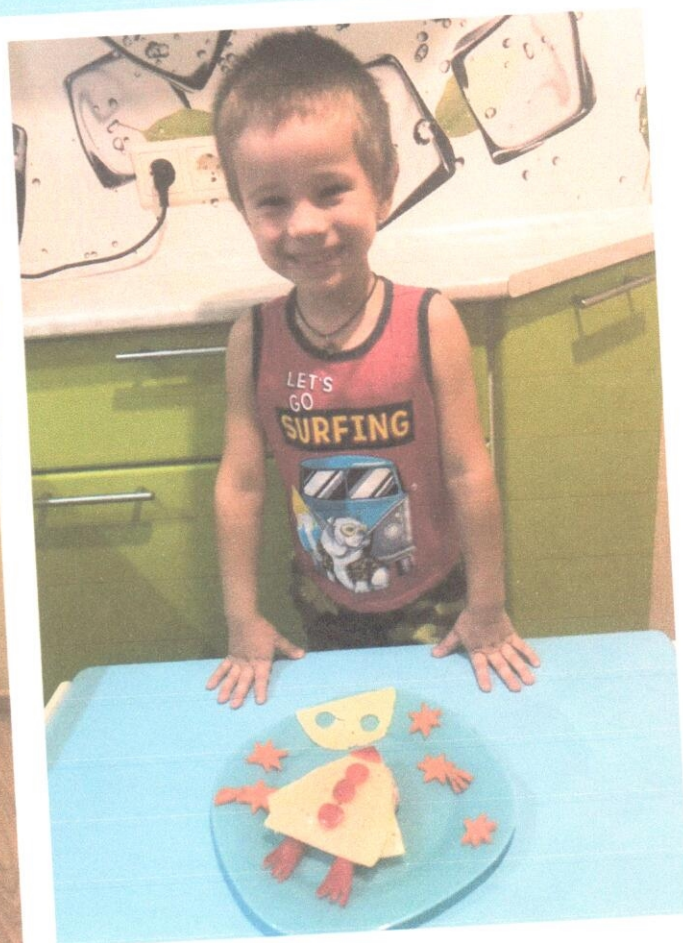
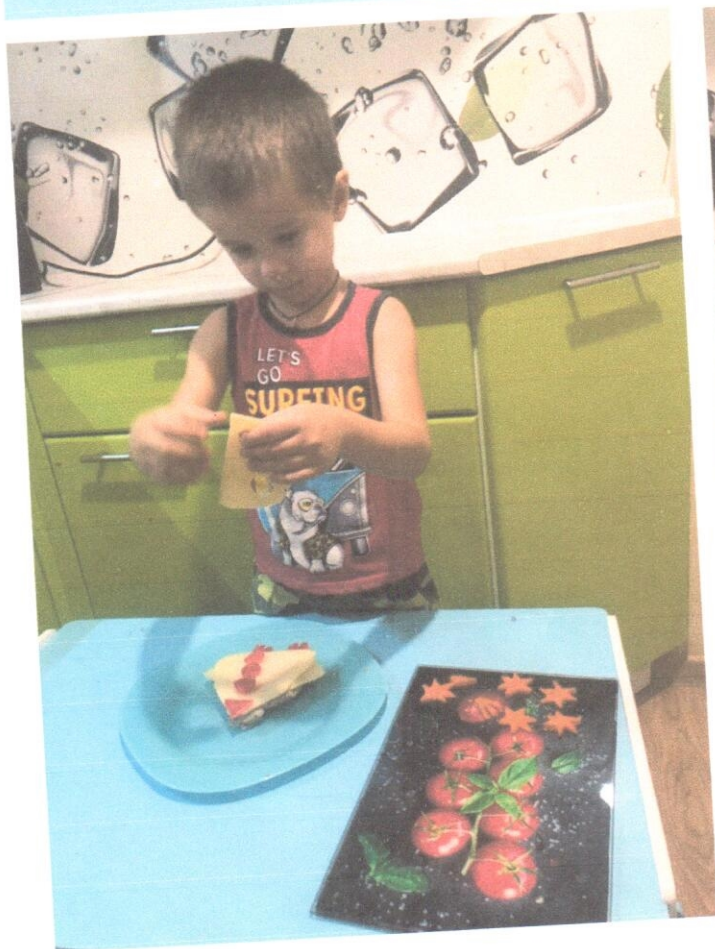
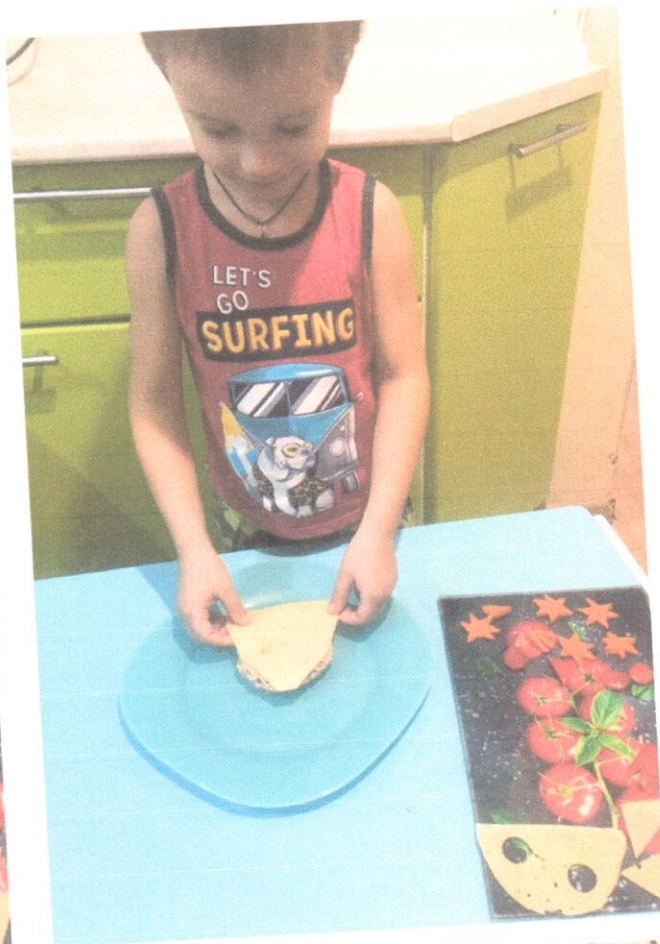
Твёрдый сыр

Морковь

Красный сладкий перец

1. В подсоленный фарш добавить яйцо, перемешать. Из полученного фарша сформировать котлету. Довести котлету до готовности.
2. Морковь отварить.
3. Делаем из котлеты космический корабль. Накрываем мясо сыром, добавляем перец. Вырезаем из сыра луну и звёзды. Сырная луна готова принять героя!







Тарталетки с начинкой из творожного сыра с укропом



Простой, но при этом весьма достойный вариант закуски – тарталетки с творожным сыром. Это блюдо с удовольствием и легкостью готовят дети. Начинка для тарталеток с творожным сыром может быть без добавления других продуктов, сыр уже обладает своеобразным вкусом, который не требует улучшения, а может быть приготовлена с начинкой из нескольких компонентов. Любителям острых блюд можно рекомендовать добавить в массу измельченный чеснок.

Ингредиенты:

тарталетки – 1 уп.;

творожный сыр – 1 б.;

укроп свежий - 1 пучок.

Способ приготовления: мелко нарубите зелень и добавьте в сырную основу. Перемешайте. Наполните начинкой тарталетки. Посыпьте закуску свежей измельченной зеленью и можете подавать.

Приятного аппетита!

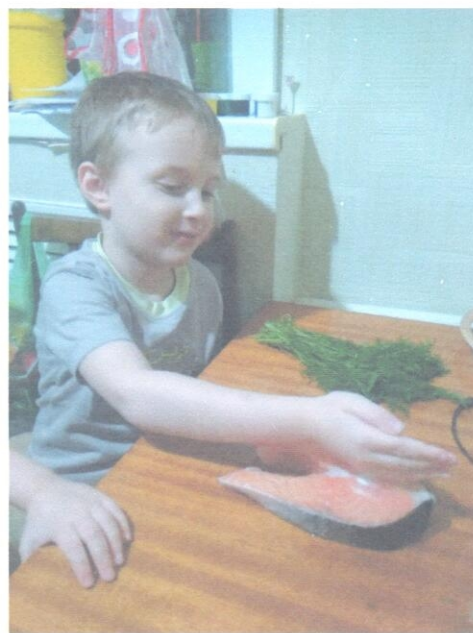




Семга в духовке в фольге



Готовится элементарно и быстро, не требует длительной термической обработки. Блюдо получается вкусным и полезным.

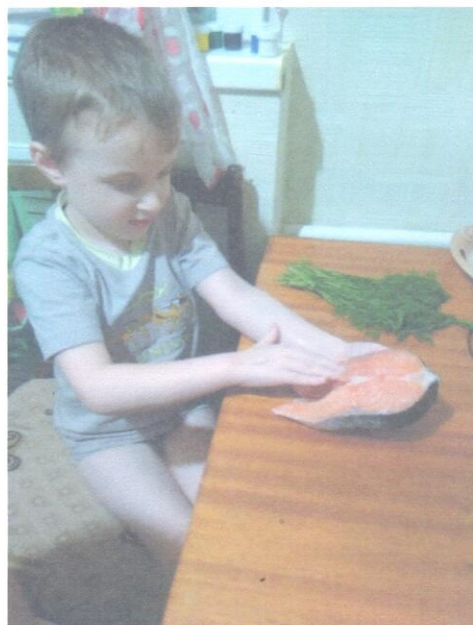


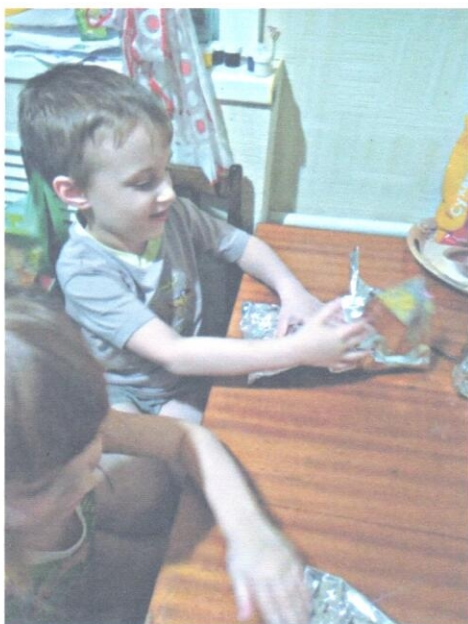
Ингредиенты:

стейки лосося - 4 шт.;

укроп свежий - 1 пучок;

соль, перец, подсолнечное масло.





Способ приготовления: промойте стейки, добавьте соли, перца. Оставьте на пол часа. Смажьте фольгу маслом, разложите веточки укропа, на укроп - семгу, присыпьте сверху измельченным укропом. Запечатайте фольгу (чтобы рыба пропеклась и не стала сухой, ее заворачивают в фольгу так, чтобы осталось немного свободного

пространства), прогрейте духовку до 200°, свертки положите на противень. Готовьте рыбу в течение 20 минут (рассчитайте время приготовления так: по 10 минут на каждые 2,5 см толщины куска филе).



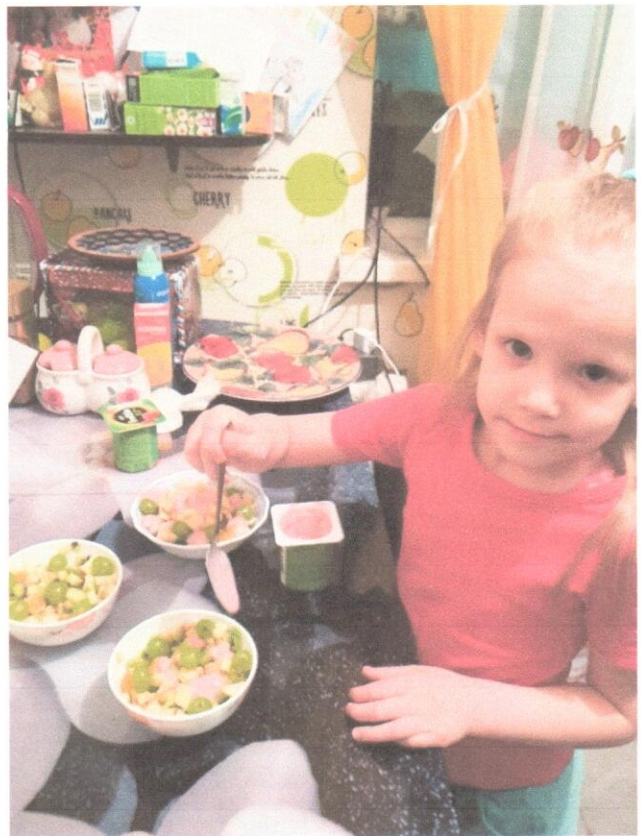
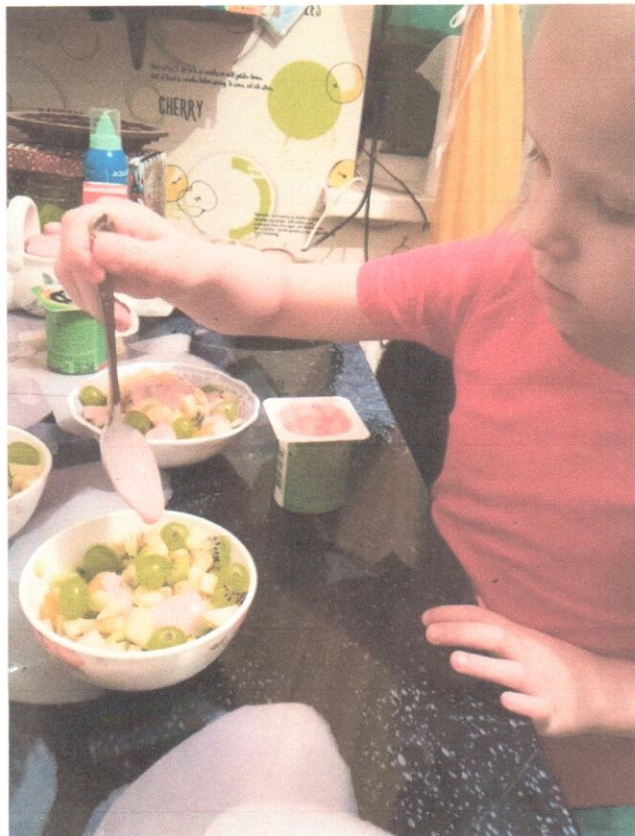
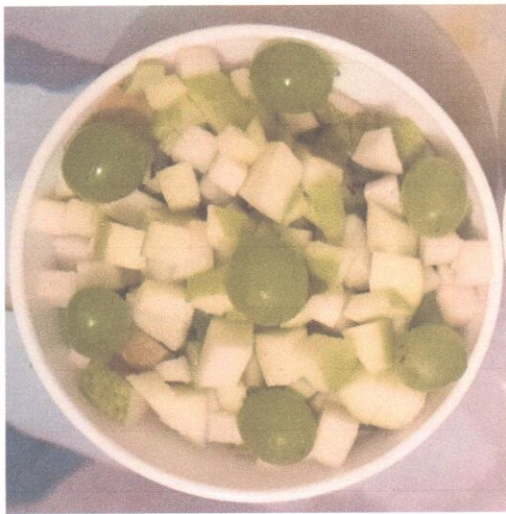
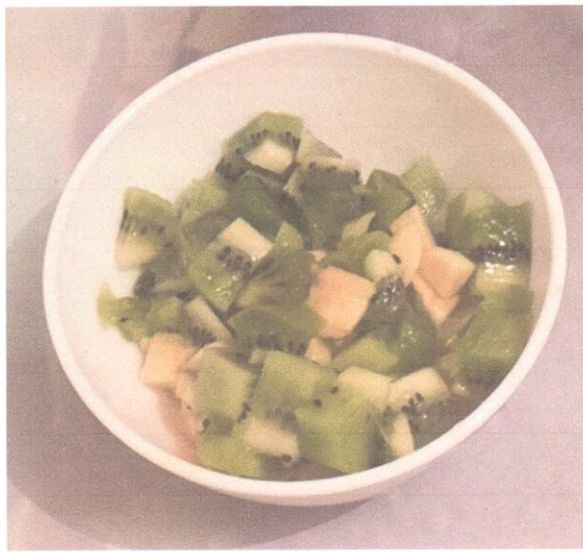
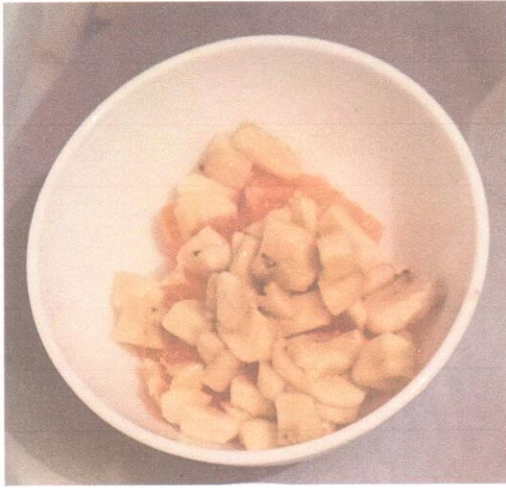
Рыбу хорошо подавать на стол горячей прямо в фольге, украсив помидорами и салатными листьями.

Приятного аппетита!

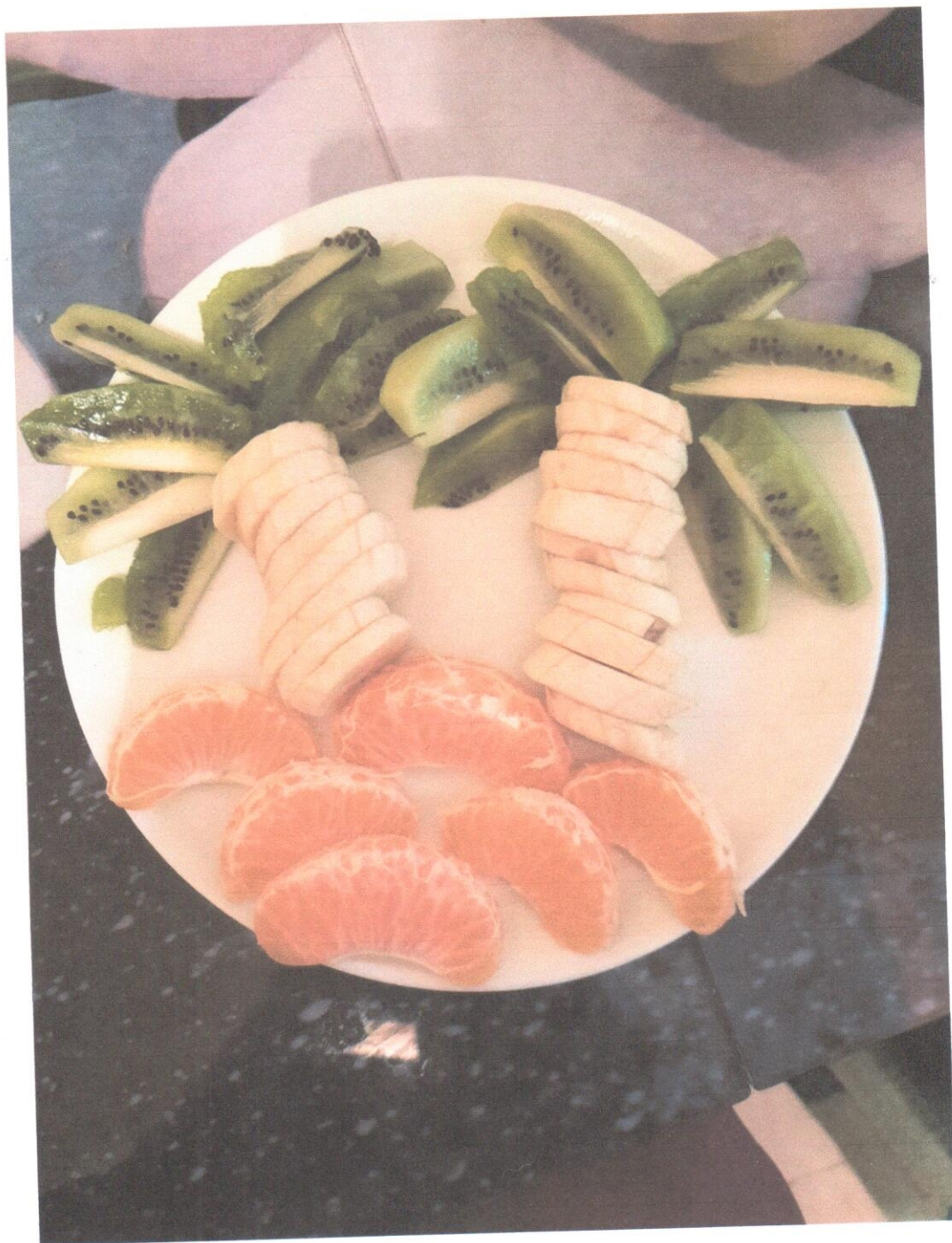


Настя Даричук
«Фруктовый салат с йогуртом»





«Фруктовая тарелка «Пальмы»



Фруктовый салат с йогуртом.

Йогурт – 200гр.

Мандарин – 2 шт.

Яблоко – 1 шт.

Киви – 2 шт.

Банан – 1 шт.

Виноград по вкусу.

1. Очистить банан, киви, мандарин.
2. Мандарин разобрать на дольки, очистить от косточек.
3. Вырезать у яблок сердцевину с косточками.
4. Нарезать все фрукты произвольно некрупными кусочками, выложить в салатник.
5. Украсить салатик виноградом.
6. Подавать фруктовый салат с йогуртом к столу лучше сразу после приготовления.

Приятного аппетита!

Аделина Фадина

Салат «Тигрёнок»



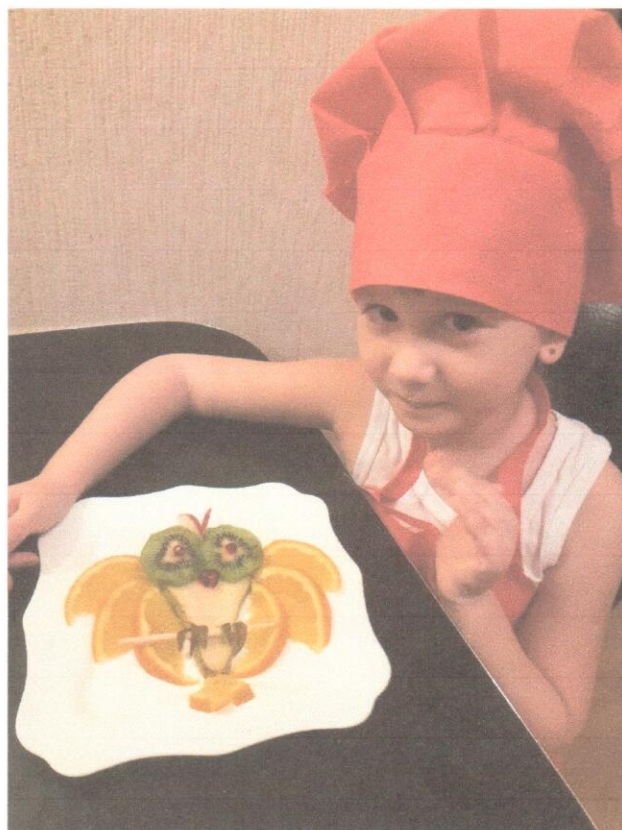
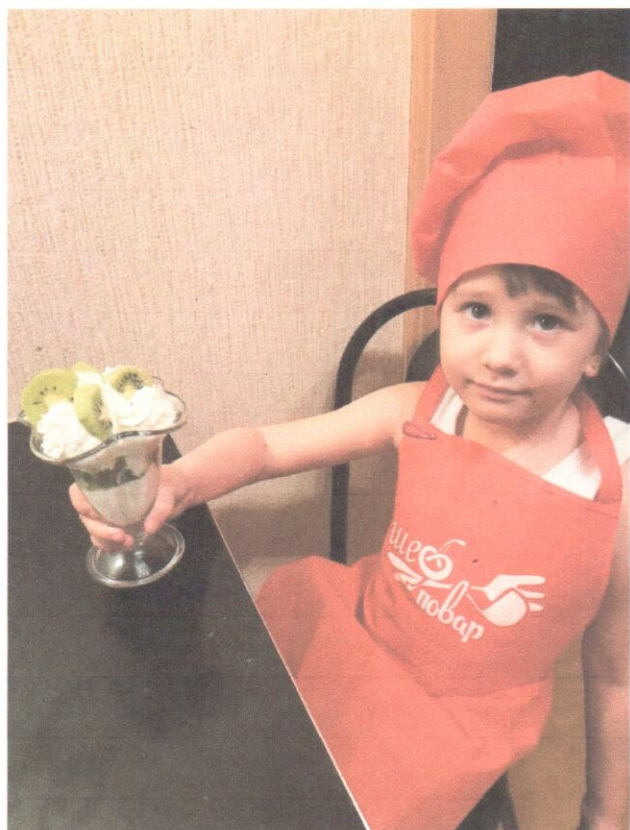
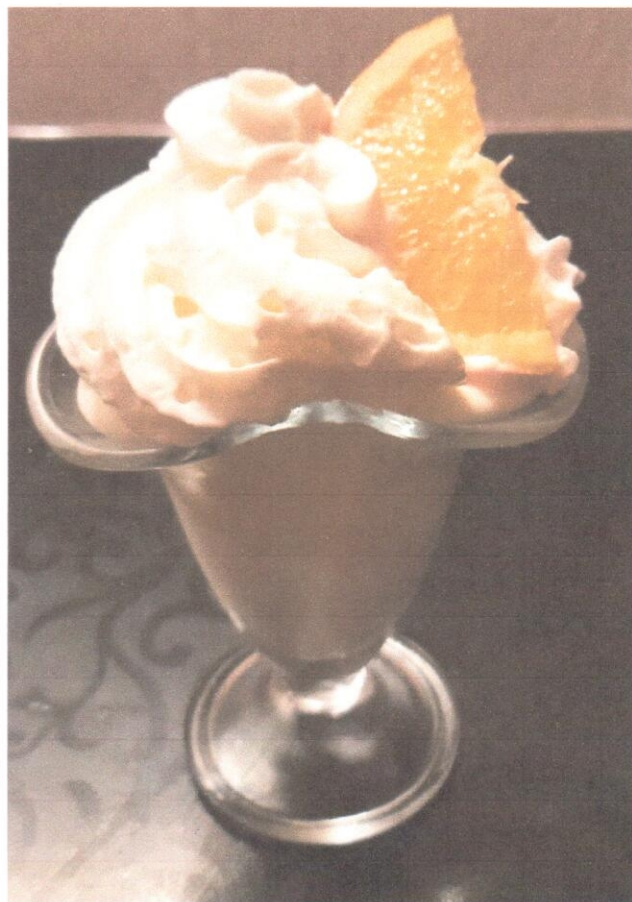
Ингредиенты : 400гр картофеля, 200гр отварного мяса или вареной колбасы, 200гр огурцов (свежих или маринованных), 150 гр лука-порей или репчатого, 3 яйца вареных, 400гр моркови, майонез или сметана, 6-7 маслин для украшения, соль, перец.

Приготовление: Картофель натереть на мелкой терке, немного посолить и поперчить, мяса нарезать кубиками мелкими, лук покрошить. Яйца и морковь натереть на мелкой тёрке.

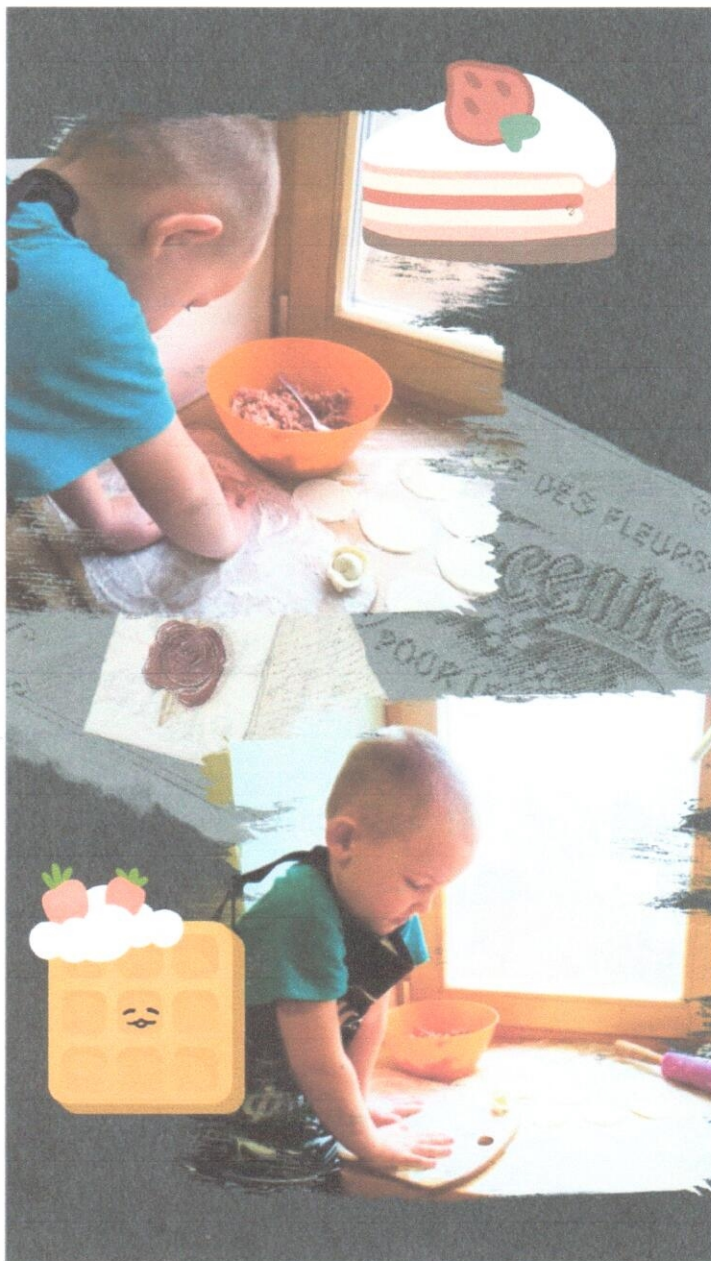
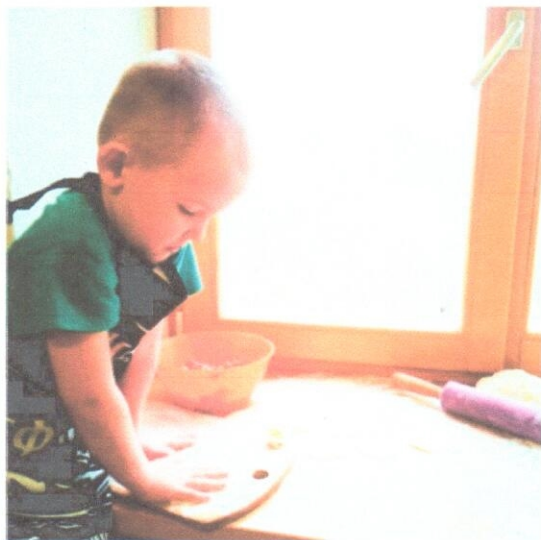
Сборка салата : На дно плоского блюда выложить слой картофеля в форме головы тигренка. Смазать майонезом (Сметаной) на картофель – мясо, затем лук, затем выкладываем огурцы, слой яиц и морковь. После выкладываем мордочку тигренка .

Вика Рылёва

«Фруктовая тарелка» и «Творожный десерт в креманке»



Егор Нечай
«Пельмешки из индейки»



Виқа Зелиқ

Салат из фруктов «Совушка-Сова»

