

Советуем приготовить вашему ребенку



Рыба отварная, запечённая с овощами

Рыбное филе промывают и нарезают на порционные куски и припускают до полу готовности. Морковь и репчатый лук нарезают соломкой и тушат в небольшом количестве воды с маслом до полного испарения жидкости. Затем добавляют томат-пюре, сахар размешивают и ещё проваривают 5 минут. Приготовленные овощи соединяют с рыбой и запекают в духовом шкафу до готовности.

Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему

Говядину нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают в посуду, добавляют воду и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь нарезают кубиками. Лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томатов, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль. Бульон наливают так, чтобы он закрыл картофель. Жаркое тушат 20 минут.



Пудинг творожный с джемом

В протёртый творог добавляют яичные желтки, растёртые с сахаром, молоко, манную крупу. Всё перемешать. Белки взбить и, осторожно помешивая, сверху вниз ввести в массу, выложить её слоем 3 см на противень, смазанный маслом. Запекают в жарочном шкафу при температуре 250 градусов в течение 15 минут, затем 15-20 минут при температуре 200 градусов. Готовность определяют по изменению плотности. Если масса отделилась от стенок, значит, температура внутри изделия больше 80 градусов.

Перед раздачей смазать джемом.



Капуста цветная отварная, запеченная в молочном соусе

Капусту цветную замороженную отварить, не размораживая. Откинуть через дуршлаг, дать стечь воде. Выложить на противень, смазанный сливочным маслом. Залить соусом и выпекать в жарочном шкафу при температуре 170-200°C до образования румяной корочки.

Соус: муку подсушить, развести горячим молоком, добавить соль, довести до кипения, помешивая.



Морковь тушеная в молоке, с зеленым горошком

Очищенную морковь нарезают кубиками и припускают в небольшом количестве воды до полу готовности, заливают горячим молоком и варят до готовности. Консервированный зелёный горошек припускают в собственном соку. Горошек соединяют с морковью, перемешивают и прогревают ещё 3-5 минут. При раздаче заправляют растопленным сливочным маслом.



Голубцы ленивые с отварным мясом

Мясо пропускают через мясорубку и припускают. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят сливным способом до полу готовности. Припущенное мясо соединяют с рисом, добавляют соль, перемешивают.

Белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.



Овощи, тушеные в сметанном соусе

Очищенные морковь, репчатый лук промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Капусту цветную разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Замороженный горошек припускают в небольшом количестве воды. В подготовленную посуду закладывают все овощи, кроме горошка, и тушат 15-20 минут. За 5 минут до готовности кладут припущенный зелёный горошек. В овощи добавляют сметанный соус и продолжают тушить 5-7 минут.

Тефтели мясокрупные

Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают через мясорубку. Рис отваривают. Мясной фарш соединяют с рисом, мелко нарезанным луком и сырым яйцом, перемешивают и формируют тефтели в виде шариков по 2-3 штуки на порцию, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.



Рагу овощное

Картофель, морковь, лук очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полу готовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжить тушить до готовности.



Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев. Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.



Запеканка картофельная с отварным мясом

Говядину моют, зачищают от сухожилий, варят, охлаждают, нарезают на кусочки и 2 раза вместе с луком пропускают через мясорубку. Хорошо вымешивают. Картофель очищают, варят, отвар сливают, а картофель протирают в горячем виде. В протёртый картофель, охлаждённый до 50 градусов, при непрерывном взбивании подливают горячее молоко и вводят сырые яйца, массу хорошо вымешивают. Половину массы выкладывают на противень, смазанный маслом, выкладывают сверху мясной фарш и накрывают остальным картофельным пюре. Ровняют, смазывают сливочным маслом и выпекают в горячем духовом шкафу 10-15 минут.



Свекла, тушенная в сметане

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.



Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, 1/2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.



Приятного аппетита!