detkityumen.ru

Детские запеканки - лучшие рецепты

Как правильно и вкусно приготовить детскую запеканку Вкус запеканки каждому знаком с детства. Ее вводят в рацион ребенка, начиная с года. Она очень полезная, в ней содержатся фрукты, крупы, овощи, творог, а это источник белков, микроэлементов, пектинов, витаминов и прочих полезных веществ. Она может быть сладкой, с творогом, фруктами или манкой, так и не сладкой, с овощами, рыбой, мясом. Самым маленьким ее готовят на пару – так ее консистенция получается более мягкой и нежной. Обычно дети с удовольствием ее едят, ведь это очень вкусно. Для большей сочности запеканку поливают сметаной или киселем. Сладкую запеканку можно сделать из овсянки, манки, риса, творога, хлеба. Кстати, если от завтрака осталась гречневая, манная или овсяная каша, из нее вполне можно приготовить новое блюдо – запеканку. **Детские запеканки - подготовка продуктов** Обычно запеканка состоит из взбитой миксером яичной массы и другими ингредиентами – творогом, крупами, овощами. Т.к. блюдо готовится для детей, к подготовке продуктов нужно отнестись с особой тщательностью. Все продукты должны быть свежими, фрукты, ягоды, овощи тщательно вымыты. Яйца, прежде чем разбивать, необходимо также промыть водой. Крупу следует перебрать и отварить. Далее останется только смешать ингредиенты и запечь. **Детские запеканки - лучшие рецепты**

Рецепт 1: Творожная запеканка с вишней Вишню вводят в рацион малышей с 11 месяцев. Она богата пектинами, витаминами и минеральными веществами, необходимыми для роста. Т.к. у нее ярко выраженный кисло-сладкий вкус, свежие ягоды не всем детям придутся по душе. Поэтому для них готовят вишневые компоты, кисели, запеканки. Эту запеканку старшие дети и совсем малыши съедят с удовольствием. Если ребенок аллергик, куриные яйца заменяют перепелиными, удвоив количество. Кстати, такую запеканку можно сделать и с другими ягодами и фруктами. Ингредиенты: 300г творога, ½ стакана сахара и вишни, 3 яйца, сливочное масло (смазать форму), 2 ст.л. манки. Способ приготовления Подготовить вишню. Свежую промыть и удалить косточки. Если вишня замороженная, ее оттаять, залив минут на 10 кипятком. Яйца и сахар смешать и взбить миксером или венчиком. В массу добавить творог и манку и еще раз взбить. Тесто готово. На дно формочки (не забудьте смазать маслом) уложить вишни, затем залить тесто и выпекать. Если ребенок старше двух лет можно запечь в духовке (при 180С - 25 минут). Для малышей лучше приготовить запеканку на пару, например в пароварке (25 минут). **Рецепт 2: Детская запеканка из кабачков** Если вашему ребенку есть год, значит он уже познакомился с этим овощем в виде пюре. Почему бы не разнообразить его меню и не сделать запеканку. Тем более кабачок очень легкий для переваривания овощ и очень полезный. Кабачки можно брать как в свежем виде, так и замороженном. Ингредиенты: 1 небольшой кабачок, 100г творога, 2 яйца, 1 ст.л. манки и сливочного масла, немного зелени (по желанию). Способ приготовления Первоначально кабачок нужно слегка отварить, минуты две. Если используют замороженный овощ, его сразу бросают в кипящую воду, т.к. он уже порезан на кусочки. А со свежего снимают кожицу и нарезают продольными ломтиками-кольцами. Отваренные кусочки кабачков выложить на дуршлаг и слегка прижать вилкой, немного отжать. Это делается для того, чтобы избавиться от лишней жидкости. Затем их измельчают блендером. В кабачковое пюре добавить яйца, размягченное масло и творог. Перемешать. Можно ложкой или миксером. Посолить и ввести измельченную зелень. Форму смазать и вылить тесто. Если формочки силиконовые, их смазывать нет необходимости. Запеканка не пристанет. Выпекать в духовке (180С) или на пару примерно 40 минут. В духовке получается вкуснее, но маленьким детям до 2 лет лучше готовить на пару. Т.к. запеканка готовится для детей, ее можно украсить, выложив глазки, носик, усы. Или сделать солнышко. Для этого используют перья зеленого лука, редиску, помидор, половинки маслинок или ягоды

темного цвета. **Рецепт 3: Детская запеканка из макарон с яблоком** Начиная с года уже можно вводить в рацион ребенка молочные супы с макаронными изделиями. С полутора лет – готовить запеканки или употреблять как гарнир. Для запеканки можно взять длинные макароны типа спагетти или обычные короткие. Творог подойдет любой, главное, чтобы был свежий. Вместо обычного сахарного песка для детей лучше использовать фруктозу или коричневый сахар (продается в магазине). Ингредиенты: 100г творога, 1 яйцо, 50 г макаронных изделий, 2 ст.л. сметаны, сливочное масло – 20г, 1 ст.л.сахара, 1 яблочко. Способ приготовления Отварить макароны обычным способом, откинуть на дуршлаг и остудить. Если вермишелины слишком длинные, их лучше поломать на несколько частей, перед тем как кинуть в воду. Смешать творог с яйцом, сахаром и сметаной. Соединить с макаронами и размешать. Яблоко натереть. Теперь можно собирать запеканку. Формочку смазать, выложить половину теста, на него - тертое яблоко, и накрыть второй половиной творожного теста. В каждую формочку добавить по кусочку сливочного масла. Запекают изделие 30 минут на пару или в духовке (180С). Запеканку полить сметаной или украсить. **Рецепт 4: Рыбная детская запеканка** Эту запеканку рекомендуется употреблять детям старше двух лет. Это блюдо с нежной текстурой представляет собой картофельное пюре с рыбой и яйцами. Запеканка не содержит манки или творога. В рецептуру входит молоко, которое, как и рыба, очень полезно для детей. Запеканка получается большая, поэтому количество компонентов можно уполовинить или подать всей семье на ужин или завтрак. Ее с большим удовольствием съедят и взрослые. Ингредиенты: 500 г картофеля, 800г рыбы, 2 яйца, 150мл молока, 50г сливочного масла, сухари панировочные для присыпки формы, сметана (по желанию), чтобы полить запеканку. Способ приготовления Рыбу отварить. Если это не филе, то снять кожу и очистить от костей. Яйца разделить - отделить желтки от белков. Отварную картошку потолочь в пюре. Добавить соль, молоко, половину сливочного масла. Перемешать с рыбой и еще раз потолочь толкушкой. Ввести желтки, перемешать. Добавить взбитые в пену белки. Смазать форму оставшимся маслом, посыпать сухарями и выложить картофельно-рыбную массу. Если есть желание, поверхность можно выложить помидорными дольками и выпекать (180-200) 30 минут. Разрезать на кусочки и подать с дольками помидор или полив сметаной. **Рецепт 5: Мясная запеканка с капустой** Дети едят не только овощные или творожные запеканки. Им вполне под силу справится и с мясной. В качестве мяса выступает говяжий фарш. Нежное и сочное блюдо, отдаленно напоминающее голубцы. Сливочный вкус и привлекательный вид готовому изделию придаст сметана, которой нужно полить кусочек запеканки, а сверху посыпать измельченным укропом. Ингредиенты рассчитаны на 4-5 порций. При желании уменьшите количество продуктов. Ингредиенты: мясной фарш – 0,5кг (говяжий), 50г сливочного масла, кусочек белокочанной капусты (0,5кг), молоко – ½ стак., сметана, сухари панировочные, соль, 1 луковичка, 2 яйца и зелень укропчика. Способ приготовления Мелко нашинковать лук. Слегка поджарить на сковородке, затем добавить фарш и обжарить-потушить вместе минут семь. Капусту нашинковать обычной некрупной соломкой. Залить стаканом воды, поставить на плиту. Тушить 15 минут с момента закипания. В конце добавить масло сливочное и фарш с луком. Хорошенечко перемешать. Взбить 1 яйцо в пену, добавить к фаршу и капусте, туда же всыпать сухари. Массу посолить и выложить в формочку. Верх разровнять. Остался последний штрих: смешать оставшееся яйцо с молоком и залить запеканку. Форму поместить в духовку, выпекать полчаса (180С). **Рецепт 6: Детская запеканка из курицы с гречкой.** Эта запеканка для детей от трех лет. Если специально не отваривать продукты, готовится очень быстро. Ее лучше делать, когда в доме есть готовая гречневая каша и отварная или запеченная курица, окорочка или куриное филе. Тогда останется слегка спассеровать морковку с луком, смешать ингредиенты и запечь. Кстати, морковку можно просто отварить и мелко натереть. Ингредиенты: курятина отварная или запеченная – 100г, гречневая каша – 200г, по половинке морковки и луковицы, пару ложек столовых сметаны, соль, яйцо. Способ приготовления Морковь мелко натереть, лук нашинковать маленькими кубиками и спассеровать. Курицу нарезать тонкой соломкой, смешать с гречневой кашей и овощной зажаркой, посолить. Яйца взбить со сметаной и добавить к гречке. Выложить массу в формочки и выпекать 15 минут(180С). Верх готового изделия можно украсить зернышками консервированной кукурузы. Ингредиенты указаны на две порции. Детские запеканки - полезные советы опытных кулинаров Чтобы приготовить запеканку на пару, не обязательно пользоваться пароваркой. Ее вполне может заменить водяная баня. Для этого формочку с запеканкой необходимо поставить в кастрюлю, наполненную на четверть водой.

Вода будет кипеть, а масса, находящаяся в формочке, запекаться. Необходимо только следить, чтобы вода через бортики не залилась в формочку, т.е. бурление должно быть не слишком сильным.

по материалам группы **Дети в фокусе**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/3269/