

detkityumen.ru

9 любимых детсадовских блюд

1. Ленивые голубцы

Ингредиенты:

капуста 200 г

лук 1 шт

круглый рис 1/2 стакана

вареное мясо 200 г

растительное масло 1 ст ложка

соль

Рис замочить в теплой воде на 15-20 минут.

Лук пассеровать до прозрачности.

Добавить порезанную капусту и тушить под крышкой 10 минут на среднем огне, периодически помешивая.

Затем добавить рис. Залить горячей водой (или бульоном) так чтобы чуть прикрыть рис, тушить ещё 10 минут.

Добавить фарш из вареного мяса.

Для нежности можно добавить рубленные яйца.

2. Картофельная запеканка с мясом

Ингредиенты:

Картофель 500 г

Яйца 2 шт.

Масло сливочное 60 г

Сметана 60 г

Мясо 300 г

Лук репчатый 2 шт.

Соль

Перец

Картофель очищаем, отвариваем, сливаем отвар, подсушиваем и разминаем толкушкой.

В картофельное пюре добавляем яйца, масло, сметану, соль, перец, всё перемешаем и взбиваем миксером.

Мясо отвариваем в подсоленной воде, пропускаем через мясорубку.

Лук очищаем, нарезаем мелкими кубиками и жарим на сковороде с маслом.

Добавляем прокрученное мясо, солим, перчим и жарим до готовности.

На смазанный маслом противень выкладываем половину картофеля, разравниваем и выложим ровным слоем мясной фарш.

Накрываем второй половиной картофеля, разравниваем, лопаткой наносим рисунок.

Противень с запеканкой ставим в разогретую до 180* градусов духовку и запекаем до золотистого цвета.
Готовую картофельную запеканку с мясом нарезаем на порции и подаём на стол со сметаной или соусом.

3. Гуляш с подливкой

Ингредиенты:

Говядина(свинина, курица, индейка) - 0,5 кг.

Лук репчатый - 1 головка.

Морковка - 1 шт.(можно без нее)

Мука - 1 ст. л

Том. паста 1 ч.л

Можно сметану - 1 ст. л (у меня без нее)

Лавровый лист - 1 шт.

Соль по вкусу - 0.5 ч.л примерно

Нарезать мясо на небольшие кусочки, слегка обжарить (можно не обжаривать, а сразу добавить в мясо немного кипятка) и потушить вместе с луком и тертой морковкой в собственном соку на несильном огне, немного налив в кастрюлю раст. масла. Затем долить небольшое количество воды. Ну скажем, на полкило мяса стакан воды. Тушить до готовности мяса (т.е до мягкости). Мясо должно быть слегка прикрыто бульоном. Минут за 10 до готовности мяса, посолить по вкусу, положить лавровый лист - 1 шт. и можно 3 шт. перца горошком. Мясо бывает разное. Поэтому время приготовления может быть тоже разное. Но как правило около часа, не меньше (если это говядина или свинина, а не цыпленок) Готовность проверяется ножом или вилкой.

Затем развести в половине стакана теплой воды - 1 ч.л том пасты, ст. ложку муки и ст. ложку сметаны(можно без нее, у меня без...).

Хорошо перемешать в стакане, чтобы не было комочков. Я это делаю всегда вилкой.

Непрерывно помешивая гуляш, влить туда смесь. Гуляш на глазах начнет густеть.

Потушить немного(минут 5-10) Мясо готово.

Если при тушении вода выкипела, можно долить ее. И если вдруг гуляш получился слишком густой, то можно тоже разбавить кипятком до нужной густоты.

Можно минут за 10-15 до конца тушения мяса добавить тертый или тонко нарезанный без кожуры соленый огурчик. Это придаст блюду пикантность.

На гарнир макароны или картофельное пюре

4. Тефтели в соусе

Ингредиенты:

Фарш - 0.5 кг.

Рис - 1/2 стакана

Луковица средняя - 1 шт.

1 яйцо

Соль по вкусу

Соус:

Сметана - 1 ст.л

Мука - 1 ст.л

Томат паста - 1 ч.л.

1,5 стакана воды

Рис отварить до полуготовности.

Лук мелко порезать, смешать с фаршем. Добавить соль по вкусу.

Очень хорошо все перемешать.

Сформировать небольшие тефтели. Обваливать их в муке.

Выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковородку желательно не очень тесно друг к другу, обжарить с одной стороны 3-5 минут. Аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны.

Залить кипятком примерно до половины уровня тефтелей, добавить соли и оставить тушиться.

Муку подсушить на сковороде, добавить сметану и томат пасту, перемешать и развести оставшейся водой.

Добавить соус в тефтели и проверить на соль.

Накрыть крышкой и тушить 10-15 минут на среднем огне.

5. Омлет

Ингредиенты:

- Яйцо (отборное) — 5 шт
- Молоко — 250 мл
- Соль — 0,5 ч. л.
- Масло сливочное (для смазки формы)

В глубокую миску вылить молоко.

Добавить яйца и соль.

Хорошо размешать, не взбивая!!!

Форму хорошо смазать сливочным маслом.

Перелить полученную яично-молочную смесь в форму. Форму заполнять не более, чем на 2/3, так как омлет поднимется. И поставить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Первые 15-20 минут духовку не открывать.

Готовый омлет разрезать на порции. На горячий омлет выложить кусочек сливочного масла.

6. Творожная запеканка по ГОСТу

На одну детскую порцию:

- творог - 135 г,
- крупа манная или пшеничная мука - 10г-12г,
- сахар - 15г,
- яйца - 4г,
- маргарин - 5г,
- сухари - 5г,
- сметана - 5г,
- масса готовой запеканки -150г,
- сметана - 30г.

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Поверхность массы разравнивают и смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезают запеканку на куски квадратной или прямоугольной формы и поливают сметаной.

7. Рыбная запеканка

Ингредиенты:

Филе рыбы — 300 г

Молочный соус /Молоко (0,5 ст.), мука (1 ч.л.), слив. масло (1 ч.л.), соль/

Сухари панировочные

Соль — по вкусу

Рыбное филе отварить в слегка подсоленной воде. Время варки 5-7 минут после закипания.

Пока варится рыба приготовим молочный соус. Рецепт здесь.

Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить небольшим слоем отваренную, размолотую вилкой, рыбу.

В молочный соус добавить яйцо и хорошенько перемешать вилкой или венчиком.

Полить полученным соусом рыбный слой, после чего сверху выложить еще один слой размолотой рыбы и опять полить молочным соусом.

Сверху рыбу посыпать сухарями и отправить в горячую духовку выпекаться при 180 градусах. Время выпекания в разных духовках колеблется примерно от 15-25 мин.

Готовая рыбная запеканка может быть самостоятельным блюдом на ужин. А можно подать ее с кашей или овощами.

8. Картошка, тушенная с мясом

Ингредиенты:

1 кг говядины

1,5-2 кг картошки

2 крупных луковички

3 морковки

3 ст. л. томат пасты (по желанию)

Мясо нарезаем кусочками по два-три сантиметра, постаравшись освободить его предварительно от жира, пленок и сухожилий. Лук чистим и режем полукольцами. Картошку чистим и режем чуть крупнее, чем мясо.

В казане, или кастрюле с толстыми стенками нагреваем несколько столовых ложек подсолнечного или оливкового масла. Нагреваем до дыма. Кидаем мясо и на большом огне обжариваем его.

Ничего страшного, если мясо начнет пускать сок и будет тушиться. Если мясо прилипнет к доньшку или стенкам казана, не волнуйтесь, как поджарится, так само отпадет.

Как пожарится – помешайте, и после того, когда все мясо посветлеет, кидаете лук, опять перемешайте, уменьшите огонь и тушите минут 15. Если жидкости не много, долейте немного бульона или, если бульона нет – водичку.

Пока мясо-лук тушатся, режем морковку полукругами, и обжариваем ее на растительном масле. Как изменила цвет – в казан ее, а на место морковки на сковородке – картошку. Картошку стараемся обжарить со всех сторон до легкой золотистой корочки. Кидаем в казан, солим, перчим, перемешиваем.

Если не хватает жидкости доливаем так, чтобы картошечка была почти покрыта водой. Накрываем крышкой и на маленький огонь минут на 40-50.

За 15 минут до окончания бросаем три лавровых листка, щедрую щепоть хмели-сунели, или любой специи, что Вам нравится и для пикантности пол чайной ложки красного перца. Перемешиваем аккуратно, накрываем крышкой и даем оставшиеся 15 минут потомиться на маленьком огне.

Закрываем крышкой и оставляем еще на 10-15 минут, настояться, пропитаться.

9. Суфле печёночное

Ингредиенты:

Соль, по вкусу

Молоко, для замачивания хлеба

Масло сливочное, для смазки

Лук репчатый, небольшого размера — 1 шт

Батон белый, пару кусочков

Печень говяжья — 500 г

Берём печень, промываем её и отвариваем почти до готовности. У меня небольшой кусочек был, я варила 30 минут (после закипания).

Печень вынимаем из воды, смываем всё ненужное и даём остыть.

Замачиваем кусочки батона в молоке. Чистим лук.

Прокручиваем остывшую и нарезанную на кусочки печень через мясорубку, то же проделываем с луком и размоченным хлебом.

Вообще, в саду готовят это суфле без лука, но я привыкла его добавлять для обогащения вкуса.

Солим и всё тщательно вымешиваем. Если фарш суховат, можно добавить молока. Можно добавить и сливочное масло, чтобы было пожирнее, лично я никогда его не добавляю. Выкладываем всё в смазанную маслом форму.

Ставим в духовку и запекаем при температуре 180-200 гр. до зарумянивания верха (где-то 15-20 минут).

Верх готового суфле смазать сливочным маслом.

Мой ребёнок очень любит это суфле с соусом. Обжариваем лук на среднем огне под крышкой, периодически помешивая, минут 15.

Берём 2 ст. л. сметаны и 2 ч. л. томатной пасты, соединяем в глубокой миске, добавляем 1 ст. л. муки. Всё тщательно перемешиваем, добавляем воды где-то 300 мл, снова всё перемешиваем и выливаем в лук, помешивая при этом. Доводим на огне до загустения. Соус готов. Сверху можно положить кусочек сливочного масла, чтобы не образовалась плёночка.

по материалам группы [Детишки и кухня](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/3647/