

www.detkityumen.ru

Рецепты для малышей

Суп-пюре «Зимний витаминчик»

2 картофелины

несколько соцветий замороженной капусты брокколи

1 небольшая морковь

2 ст.л. сливочного масла

3 стакана молока

2 желтка яиц, сваренных вкрутую

Приготовление: Картофель и морковь нарежьте аккуратной соломкой, а затем поставьте тушить. Через 4-5 минут добавьте брокколи. Готовые овощи измельчите в блендере, добавьте к ним горячее молоко, и прокипятите не более 2 минут. Яичные желтки тщательно разотрите со сливочным маслом и положите в суп непосредственно перед кормлением малыша.

(Мой ребенок №1 2006)

Суп «Дружные ребята»

1 яйцо

150 г цветной капусты

2 помидора

1 морковь

1 репка

2 ст.л. зеленого горошка

60 шпината

1 луковица

1 ст.л. оливкового масла

укроп

Репу и морковь опустите в кипящую воду и варите до полуготовности. Тем временем нарежьте капусту, слегка обжарьте на оливковом масле помидоры и лук и добавьте все это в суп вместе с замороженным горошком. Яйцо, сваренное вкрутую, нарежьте и положите в суп со шпинатом за 2 минуты до готовности.

Из горячего супа извлеките сваренные до мягкости морковь и репу, разомните (или измельчите в блендере) и снова положите в суп. В тарелки положите мелко порубленный укроп.

Суп отличается широким набором минеральных веществ и микроэлементов, а также содержанием ликопена (помидоры) и кверцетина (капуста), благоприятно влияющих на организм.

(Мой ребенок №1 2006)

Плов «Малышок»

200 г говяжьей мякоти

1 стакан риса

4 моркови

3 луковицы

1 стакан воды

соль по вкусу

Мясо пропустите через мясорубку, морковь и репчатый лук мелко нарубите. Фарш разведите водой, добавьте соль и перемешайте. На дно кастрюли уложите морковь, половину промытого риса. На него поместите фарш, сверху рубленый лук и оставшийся рис, все залейте кипящей соленой водой, покрыв рис на 2-3 см. Доведите до кипения, варите 5-6 минут и настаивайте 15 минут под крышкой. Кастрюлю укутайте чем-нибудь теплым и идите погулять с крохой.

(Мой ребенок №1 2006)

Паштет из печени (с 10 мес)

Печень исключительно богатый источник железа и почти всех витаминов группы В, включая особо ценную для растущего организма фолиевую кислоту и витаминоподобное вещество холин, важное для развития умственных способностей. Кроме того, в печени содержится кобальт, который необходим для образования и прочности красных кровяных клеток – эритроцитов.

Для малышей до года паштет лучше готовить из куриной печени: она имеет нежное тонкое строение и не требует длительной термической обработки, а это позволяет сохранить витамины.

Возьмите:

350 г куриной печени

80 мл 15%-ных сливок

сок из 1 ст.л. тертого репчатого лука

Приготовление: Куриную печень залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 мин. Затем слейте воду, печень протрите через сито, влейте сливки, добавьте луковый сок, все перемешайте. Можно добавить чуть-чуть соли.

(Мой ребенок №1 2006)

Кашка из печени «Румяные щечки»

200 г печени

2 картофелины

2 луковицы

1 стакан воды

соль

В кипящую подсоленную воду погрузите очищенный картофель, отварите и протрите с отваром. В картофельную массу положите измельченный лук, печень, пропущенную через мясорубку, доведите до кипения, варите 3-5 минут, дайте настояться 5-6 минут.

(Мой ребенок №1 2006)

«Птица счастья»

500 г филе грудок курицы или индейки

1 яйцо

1 помидор

соль

Пропустите филе через мясорубку, добавьте в фарш взбитое яйцо, немного воды, посолите и хорошо перемешайте. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты и выложите их в лоток пароварки. В нижнее отделение положите гречневую крупу или рис (гарнир). Режим – по инструкции. Подайте к столу, украсив кусочками помидора (огурца или сладкого перца).

(Мой ребенок №1 2006)

Рецепт котлеток

1 кг домашнего (или покупного) фарша

1 морковь

1 луковица

150 г 10%-ных сливок

1,5 большие баранки

2 яйца

ч.л. соли с горкой.

Приготовление: Морковь порезать кружочками, чуть-чуть обжарить на растительном масле, затем добавить воды и потушить на сковороде. Баранки разломать и размочить в сливках. Морковь, лук и баранки со сливками измельчить в блендере. Затем все ингредиенты смешать. Из фарша вылепить котлетки, обвалять в муке. Готовить в пароварке или тушить на сковороде с водой. Оставшиеся котлеты я замораживаю.

(Melamori)

И котлеты и гарнир

Возьмите куриный окорок, снимите с него кожицу и жир, мясо отделите от костей. Готовое филе пропустить через мясорубку вместе со свежей морковью, луком, помидоркой, кусочком сыра (например, голландского), добавьте чуть-чуть чеснока. Теперь наполнитель - каждый раз разный: вареная картошка, отварные макароны, свежая капуста, вареный рис, вареная гречка. В полученную массу вбейте 2 яйца, посолите и хорошо вымесите. Затем слепите котлеты, обжарьте с двух сторон до золотистого цвета на сильном огне. Потом добавьте воду и тушите на слабом огне 20 минут. Получаются очень нежные и вкусные котлеты с гарниром «два в одном». Быстро и удобно. А из говяжьего и свиного фарша я делаю такие котлеты для всей семьи.

(Мой ребенок №10 2006)

Фрикадельки на пару

100 г мяса (без пленок и сухожилий) пропустите через мясорубку или измельчите в блендере, смешайте с 2 ст.л. холодной вязкой рисовой каши, добавьте 1 яйцо, чуть посолите, хорошо взбейте.

Из полученной массы скатайте небольшие шарики, положите их на сковороду, смазанную маслом, залейте теплой водой и варите до готовности.

(Мой ребенок №11 2006)

Котлеты из мяса и картофеля

Картофелину средних размеров очистите и отварите. Затем пропустите через мясорубку 100 г вареной говядины, картофель и ¼ очищенной луковицы. Посолите, добавьте половинку сырого яйца и перемешайте. Если необходимо можно еще раз пропустить через мясорубку. Затем разделайте массу на котлеты и запекайте в духовке.

(Мой ребенок №11 2006)

Рыбные биточки

100 г филе морской рыбы разрежьте на кусочки, посолите, добавьте немного мелко порубленной петрушки и укропа, 1/8 луковицы пропустите через мясорубку. Массу разделайте на тонкие круглые лепешки, смочите во взбитом яйце, положите на сковороду, налейте 2-3 ложки воды и готовьте в духовке.

(Мой ребенок №10 2006)

Рыбный пудинг

1 небольшую картофелину очистите, сварите, затем разомните толкушкой, так, чтобы не было комков. Если пюре очень густое, добавьте 2 ст.л. теплого молока.

100 г рыбы очистите, сварите в подсоленной воде, удалите косточки (если они остались). Мякоть мелко порубите, смешайте с картошкой, добавьте 1 ст.л. растопленного сливочного масла, посолите. Половину яйца взбейте миксером в густую пену и добавьте к рыбной массе. Формочку смажьте маслом, выложите в нее рыбную массу, закройте крышкой и поставьте в кастрюлю с водой (на водяную баню). Варите 20-30 минут. Подавайте пудинг со сметаной.

(Мой ребенок №10 2006)

Рыбные котлетки

Рыбу очистите, промойте, отделите мякоть от костей и кожи. 100 г филе нарежьте, пропустите через мясорубку вместе с замоченным в небольшом количестве молока кусочком белого хлеба. Посолите, перемешайте. Разделайте массы на котлетки, положите на сковороду смазанную маслом. Залейте до половины водой, плотно закройте крышкой и сварите.

(Мой ребенок №10 2006)

Ленивые вареники

Смешайте 5 ст.л. творога, 1 ст.л. муки, щепотку соли, немного сахара, половину яйца. Скатайте длинный жгутик, обваляйте его в муке и порежьте наискосок ромбиками. Варите в кипящей воде примерно 5 минут. Готовые вареники всплывут. Подавайте полив сливочным маслом.

(Мой ребенок №11 2006)

Пудинг из творога и яблок

Половину яблока натрите на мелкой терке, соедините с 4 ст.л. творога и половинкой сырого яйца, добавьте 0,5 ч.л. сахара. Выложите массу в небольшую форму, смазанную сливочным маслом, закройте крышкой и готовьте на водяной бане 40 минут.

Такой пудинг можно приготовить и с тушеной морковью (2 ст.л. натертой на терке моркови).

(Мой ребенок №11 2006)

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДЕТОК ПОСТАРШЕ

Молочный суп с рыбкой

200 г филе морской рыбы

1 луковица

1 морковь

1 картофелина

1 ст.л. муки

½ л молока

щепотка соли

Приготовление:

1. Отварите филе рыбы (примерно 200 г филе камбалы, трески, любых лососевых на литр воды) с луком, морковью, картофелем, порезанными мелкими кусочками в течение 10-12 минут. В конце варки чуть-чуть посолите.

2. Выньте рыбу, отложите в отдельную тарелку.

3. Возьмите ½ стакана холодной кипяченой (обязательно!) воды и тщательно разведите в ней 1 ст.л. пшеничной, рисовой или ржаной муки. Взболтайте, чтобы мука разошлась равномерно. Влейте эту жидкость в кипящий на тихом огне суп без рыбы и размешайте.

4. Проварив 2-3 минуты, при помешивании, влейте в тот же суп ½ л молока и доведите смесь до кипения, продолжая ее постоянно помешивать.

5. Когда спустя 5-6 минут появятся первые признаки кипения, попробуйте суп. Не должен чувствоваться вкус ни молока, ни рыбного супа. Вкус появится

неизвестный, но явно приятный.

6. Опустите небольшие кусочки рыбного филе в суп.

7. Суп, теперь уже с рыбой, надо прогреть 1-3 минуты, и он готов. Дайте ему стоять 10 минут, а потом ешьте на здоровье.

(Мой ребенок №11 2006)

Веселые человечки

500 г сырой говяжьей печени

1 луковица

1 яйцо

2 ст.л. муки

щепотку соли

200 г густой сметаны

2 ст.л. растит.масла

½ сладкого болгарского перца

пучок петрушки или укропа

1 помидор

1 ст.л. маслин

Приготовление:

1. Пропустите печень с луком через мясорубку
2. Смешайте с яйцом, мукой, посолите.
3. Обжарьте котлетки на растительном масле.
4. Положите на котлетку ложку сметаны, прикройте ее сверху другой котлеткой и тоже намажьте сметаной. «Холст» готов.
5. Вместе с вашим малышом оформите смешную рожицу: из перца можно сделать брови, нос и рот, челку из кусочков помидоров, из половинок маслин – глаза, из зелени – ресницы. Блюдо готово!

(Мой ребенок №11 2006)

Картофельная лепешка

1 небольшая луковица

1 ч.л. муки

1 небольшая картофелина

1 большой помидор

1 ч.л. оливкового масла

15 г нежирной ветчины

15 г твердого сыра

Приготовление:

1. Опустите помидор в кипящую воду на 30 секунд, затем снимите с него кожицу, нарежьте на части, удалите семечки.
2. Мелко нарежьте мякоть помидора, добавьте очищенный и мелко порезанный лук, оливковое масло и варите примерно 10 минут на медленном огне.
3. Вымойте картофель и варите на пару 20 минут. Очистите его и сделайте пюре, добавив муку.
4. Покройте противень бумагой для выпечки.
5. Сделайте из пюре тонкую лепешку, похожую на основу для пиццы. Выложите на нее томатную смесь с соком, добавьте мелко нарезанную ветчину и сыр.
6. На 10 минут поставьте блюдо в предварительно разогретую до 250С духовку. Подавайте к столу горячей или теплой.

(Мой ребенок №11 2006)

Овощная пицца

1 луковица

2 кабачка

2 помидора

100 г твердого сыра

200 г сметаны

зелень петрушки и укропа

1 ст.л. сливочного масла

Приготовление:

1. Кабачки тонко нарежьте кружочками (молодые можно и не чистить).
2. Лук мелко порубите, помидоры нарежьте тонкими кружочками.
3. Сыр натрите на терке, зелень порубите. Возьмите форму для запекания, смажьте ее сливочным маслом. На дно формы выложите тонкие кружки кабачков. Вторым слоем положите лук (если ребенок его ест), капните сметаной на каждое колечко.
4. На кабачки положите кружки помидоров, посыпьте тертым сыром и рубленой зеленью.
5. Запеките в духовке до образования корочки.

(Мой ребенок №10 2006)

Морковные котлетки

150 г моркови

15 г манной крупы

15 мл молока

30 г творога

1 яйцо

2 ст.ложки пшеничных сухарей

1 ст.л. оливкового масла

10 г сметаны

1 ч.л. сахара

Приготовление:

1. Морковь вымойте, очистите, нашинкуйте мелкой соломкой, слегка припустите на сковороде с маслом.
2. Всыпьте манную крупу и варите до готовности, затем немного охладите.
3. Добавьте молоко, протертый творог, яйцо, перемешайте, сформируйте котлетки, обваляйте в сухарях и обжарьте на сковороде с маслом.
4. При подаче к столу полейте котлетки сметаной с сахаром.

(Мой ребенок №10 2006)

Птичьи гнезда

2 листа салата

2 вареных яйца

100 г картофельного пюре

50 г сыра

50 г вареной моркови

100 г вареного куриного мяса

зелень петрушки и укропа

2 ст.л. сметаны

щепотка соли

Приготовление:

1. Яичный белок и морковь натрите на крупной терке. Курицу нарежьте тоненькой соломкой. Сыр натрите на мелкой терке, 1/3 тертого сыра отложите в сторону.
2. Смешайте яичный белок, морковь, курицу и 2/3 сыра с картофельным пюре и сметаной, посолите и добавьте мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.
3. Из полученной массы сформируйте два «гнезда» (с углублением посередине) и положите их на зеленые листья салата.
4. В размятые желтки добавьте оставшуюся 1/3 сыра, соль, зелень, сметану. Все перемешайте и скатайте «яйца». Положите в «гнездышки».

(Мой ребенок №10 2006)

Ватрушки ленивые

10 ванильных баранок

250 г творога

1 ст.л. растопленного сливочного масла

¼ стакана сахара

горсть изюма без косточек

1 яйцо

Приготовление:

1. Творог разотрите с растопленным сливочным маслом и сахаром, добавьте в него промытый изюм.
2. На смазанный растопленным сливочным маслом противень разложите ванильные баранки и аккуратно заполните их творожной начинкой.
3. Смажьте ватрушки взбитым яйцом и поставьте в хорошо разогретую духовку на 5-7 минут.

Вариант: при желании творожную начинку можно заменить фруктами либо любым густым фруктовым джемом или повидлом.

(Мой ребенок №10 2006)

Кокосовые ежики

400 г творога

2 ст.л. сливочного масла

4 ст.л.

сметаны

4 ст.л. сахара

½ стакана изюма

½ стакана кокосовой стружки

Приготовление:

1. Творог протрите через сито, добавьте сметану, сахар, изюм, масло и тщательно вымесите.

2. Из полученной массы сформируйте небольшие шарики, обваляйте их в кокосовой стружке и поставьте в холодильник. Подавайте сырники охлажденными.

(Мой ребенок №11 2006)

Витаминизированный кисель (с 1,5 лет)

Возьмите: 180 г клюквы, 180 г сахара, 1,2 л воды, 2 ст.л. картофельного крахмала.

Ягоды переберите, промойте, отожмите сок, добавив для более эффективного отжима немного холодной кипяченой воды. Оставшуюся мезгу залейте водой и кипятите 5-6 минут, затем процедите через сито. В приготовленный отвар всыпьте сахар, нагрейте до кипения, удалите пену. Непрерывно помешивая, влейте разведенный холодной кипяченой водой крахмал. Доведите до кипения. Влейте отжатый сок и хорошо перемешайте.

Разлейте кисель в вазочки или стаканы. Чтобы не образовалась пленка, кисель посыпьте сахаром или сахарной пудрой. Дайте остыть и подавайте к столу.

(Мой ребенок №2, №10 2006)

Клюквенный напиток «Праздничный»

Возьмите: 1 стакан клюквы, 1 литр воды, 200 мл светлого виноградного сока, сахар по вкусу.

Отожмите из клюквы сок, как для киселя. Мезгу кипятите 10 минут, процедите, добавьте отжатый сок, сахар, охладите. Влейте виноградный сок. Напиток готов!

(Мой ребенок №10 2006)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/69/