ДОШКОЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЮНЭК»

ПРОЕКТ

«ЗЕЛЕНАЯ ВИЛКА»

представляет

«ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ВОСПИТАННИКОВ»





СЫРНЫЙ СУП
НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Это универсальное, вкусное и питательное блюдо. Его можно подавать в любое время дня. Большой плюс, что такой суп понравится даже тем, кто не особо жалует бульоны и жидкую пищу. А быстрота в приготовлении – придется по душе каждой хозяйке.



Ингредиенты:

- бульон куриный – 2,5-3 л;
- картофель – 400-500 г;
- умеренно крупная морковь – 1 шт.;
- репчатый лук (шалот, порей) – 2 шт.;
- плавленый сырок хорошего качества без вкусовых добавок – 200 г (2шт.);
- масло несоленое, сливочное – 20-30 г;
- соль йодированная – 2 щепотки

Приготовление:

1. Вскипятить куриный бульон.
2. Помыть картофель. Очистить от кожуры. Нарезать кубиками (приблизительно 0,5-1 см). Отправить к бульону. Варить 8-10 минут.
3. Морковку помыть. Очистить от кожуры. С луковиц снять шелуху. Тонко порезать квадратиками. Морковку измельчить при помощи крупной терки.
4. В сковороде растопить кусочек масла, всыпать подготовленные овощи. Припустить их до готовности, до мягкого состояния лука. Добавить в бульон.
5. Сырки нарезать кубиками. Положить к овощам. Посолить.
6. Проварить 8-10 минут с закрытой крышкой, чтобы сыр растворился в воде.
7. Помыть, просушить зелень. Тонко нарубить.
8. Перед подачей украсить суп зеленью.

Приятного аппетита!



СУП СО ШПИНАТОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Красочный суп со шпинатом идеально подойдет для детского меню - такое блюдо они с удовольствием попробуют и попросят добавки! Берите на заметку этот рецепт! Яркий суп со шпинатом - сочное первое блюдо с бархатным послевкусием, которое обязательно понравится маленьким малоежкам. В нем практически нет овощей, которые они не любят, а аромат и вкус лука скрыт, благодаря шпинату. Блюдо получается довольно сытным, но многие просят добавки, поэтому лучше всего готовить его с запасом.



Ингредиенты:

- Шпинат — 2 пучка (около 50 грамм). Можно использовать замороженный
- Вода или куриный бульон — 0,5 литра
- Лук репчатый — 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Масло растительное — 1,5 ст. ложки
- Соль йодированная- по вкусу
- Яйцо куриное — 1 шт. (отварное)

Приготовление:

1. Заранее отварите куриное яйцо.
2. Очистите от шелухи репчатый лук, промойте его и нарежьте мелким кубиком. Припустите около 3-4 минут в растительном масле.
3. Помыть картофель. Очистить от кожуры. Нарезать кубиками. Отправить к бульону. Варить 8-10 минут.
4. Промойте листья шпината и срежьте стебли с каждого из них. Нарежьте лентами и добавьте в емкость. Потушите около 1 минуты, пока масса зелени не уменьшится в размерах. Если вы использует шпинат замороженный, предварительной не размораживайте. Посолите блюдо.
5. Влейте теплую воду или бульон и потушите все содержимое емкости примерно 2-3 минуты после закипания жидкости. Долго томить нет необходимости - шпинат и лук практически готовы
6. Порцию супа влейте в глубокую тарелку. Очистите отварное куриное яйцо от скорлупы, промойте и нарежьте кубиком. Добавьте нарезку в тарелку с супом и украсьте по вкусу.

Подайте к столу суп теплым. Его можно дополнить сметаной любой жирности. Приятного аппетита!



ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

Почти все маленькие детки любят макаронные изделия. Это и не удивительно – они не устают удивлять нас богатством форм и разнообразием блюд, которые из них можно приготовить. Одно из таких блюд не просто порадует малышей, но и напомнит взрослым вкус детского сада. Давайте приготовим лапшевник – питательную макаронно-творожную запеканку!



Ингредиенты:

- Яйцо куриное — 3 шт
- Макаронные изделия — 200 г
- Соль йодированную— по вкусу
- Сахар — 200 г
- Масло сливочное (для смазывания формы) — 20 г
- Сметана (для смазывания лапшевника) — 100 г

Приготовление:

1. Отвариваем макароны.
2. Пока они варятся, взбиваем яйца с сахаром до полного растворения.
3. Потом добавляем творог и тщательно перемешиваем, чтобы получилась однородная масса без комочков.
4. Посолить.
5. Готовые макароны перемешиваем с творожной массой и выкладываем в форму, смазанную маслом.
6. Лапшевник сверху смазываем сметаной.
7. Ставим в разогретую до 220 градусов духовку на 45-60 минут.

Вот и все!
Достаем, остужаем- и
Приятного аппетита!



ОЛАДЬИ
ИЗ ПЕЧЕНИ

Вместе с отварным рисом или пюре из картофеля - это настоящий детсадовский хит и идеальный питательный баланс в вечернее время. Сочные, нежные и аппетитные, с тарелок они «улетают» вмиг. Проверено неоднократно!
Для ребенка знакомство с печенью можно начать с куриной печени. Она готовится быстрее и имеет более нежный вкус — то, что надо для первой пробы продукта.



Ингредиенты:

- Говяжья или куриная печень – 240 г
- Лук – 1 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Сливки – 100 мл
- Мука – 100 г
- Соль йодированная по вкусу

Приготовление:

1. Печень промойте, обрежьте пленки.
2. Лук очистите от шелухи и разрежьте на 4 части. Пропустите печень и лук через мясорубку или перебейте в блендере.
3. В печеночно-луковую массу добавьте яйцо, муку, сливки.
4. Все тщательно перемешайте до однородности.
5. Посолите по вкусу.
6. Обжарьте небольшие оладьи на раскаленной сковороде с растительным маслом с двух сторон до образования золотистой корочки.

Совет: не забудьте добавить к своим блюдам главный ингредиент- любовь, без этого компонента ни одно блюдо не будет достаточно вкусным!

Приятного аппетита!

НАШИ КОНТАКТЫ:

Мы находимся по следующим адресам:

- ***Мкр. Павлино, д. 13***
- ***Мкр. Носовихинское шоссе. д. 13***
- ***Мкр. Кучино, Речная, д. 48***
- ***Мкр. Железнодорожный, ул. Новая, д. 10А***
- ***Мкр. Железнодорожный, Саввинское шоссе, д. 4/1***
- ***Мкр. Железнодорожный, проспект Героев, д. 8***

С нами можно связаться по телефонам:

+7(910)430-99-35

+7(963)691-05-74

Следите за новостями:

www.unekplaneta.ru

«Детский сад ЮНЭК»

«Частная Школа сад ЮНЭК»

unekschool