



Едим

дома

Рецепты моей семьи



Уважаемый читатель!

**Чтоб здоровым оставаться
И всегда красивым быть,
Нужно правильно питаться,
О фаст-фуде позабыть!
Фрукты, овощи и каши —
Вот наш лучший рацион,
«Лучше, здоровее, краше» —
Вот девиз наш и закон!**



группа «Остров сокровищ» (средняя)
Капранова Екатерина Юрьевна

Сырники «Любимые»

Для того чтобы приготовить вкусные сырники для своих любимых деток и не только, нам понадобятся следующие ингредиенты (4 порции):

- творог 5%- 400г
- мука –2 ст.л без горки
- яйцо-1шт
- сахар-1 ст.л
- соль- 1 щепотка
- ванилин- 0,5г (½ пакетика)
- растительное масло для жарки

1. Предварительно взбить блендером творог, чтобы он стал, как творожная масса без комочков.
2. Добавляем яйцо, муку, сахар, щепотку соли и половину пакетика ванилина. Хорошо перемешиваем.
3. Формируем из готовой творожной массы колобочки, обваливаем их в муке и выкладываем на раскаленную сковороду.
4. Немного придавливаем ладошкой наши сырники и обжариваем с каждой стороны до румяной корочки.

Подаем со сгущенным молоком или сметаной, или по вашему

Приятного аппетита!





Группа «Поляна сказок» (старшая)
Булгакова Валерия Андреевна

Наши «Фирменные морковные кексы»

Продукты:

Тертая морковь – 1шт

Яйцо куриное – 2шт

Масло сливочное растопленное – 100гр

Молоко – ½ стакана

Мука пшеничная – 2 стакана

Сахар – ½ стакана

Соль – 1 щепотка

Разрыхлитель теста – 1 пакетик

Приготовление:

1. Взбейте масло с сахаром и яйцами
2. Просейте муку, смешайте с разрыхлителем
3. Соедините масляную смесь и муку
4. Морковь натрите на мелкой терке, добавьте в тесто, перемешайте до однородности
5. Разогрейте духовку до 180-200 градусов. Подготовьте форму для выпечки, смажьте ее маслом. (Можно сделать один кекс или несколько кексиков в маленьких формочках для маффинов.) Выложите тесто в форму
6. Поместите в разогретую духовку и выпекайте морковный кекс 45 минут. (Если вы делаете маффины, то выпекайте их в духовке около 30 минут)
7. Выньте готовый морковный кекс из духовки, оставьте минут на 15, затем выньте кекс из формы (или маффины из формочек)

Алиса желает приятного аппетита!



Группа «Фантазеры» (подготовительная)
Тимофеева Мария Викторовна

Морковный торт (без масла) со сметанным кремом

Это тортик наш любимый, очень нежный и вкусный, мы нашли на сайте <https://www.say7.info/>,

делали его уже много раз, немного изменив рецепт, чтобы сделать его более полезным (наши изменения указаны красным).

Ингредиенты одна норма теста:

- 1 ст. сахар (2 ст. л. меда)
- 2 шт. яйца
- 1 ч. л. сода (гашен. уксусом) (1/2 ч.л.)
- 1 ст морковь (тертая на мелкой терке!))
- 1 ст. мука (цельнозерновая)

Крем

- 1/2 ст жирная сметана (можно и не жирную)
- 2 ст. л. сахарная пудра (по вкусу) ваниль!
- (0,5 закрепителя для сливок - мы не клали)

Глазурь

- молоко 2 ст л
- сахарная пудра по вкусу и консистенции
- ваниль (только в глазури ваниль)

Делаем 1,5-2 нормы теста, если ждем гостей, если тортик печем на ужин, то 1 норму!

Взбить два яйца со стаканом сахара, добавить морковь, стакан муки и чайную ложку соду, гашеную уксусом (или порошок для выпечки), вымесить тесто.

Форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать 40-50 минут при температуре 180-190 градусов. Смотрите по своей духовке, я бы заглянула уже 20 минуте 🍪

Духовку выключить, оставить в ней торт на 10 минут, чтобы слегка остыл.

Выложить морковный торт из формы, остудить и разрезать на два коржа.

Тем временем приготовить крем для морковного торта: сметану взбить венчиком с двумя столовыми ложками сахарной пудры. Смазать нижний корж торта толстым (это важно, именно толстым слоем) слоем сметанного крема, накрыть верхним коржом. Если же душа требует праздника, то приготовьте ванильную глазурь по рецепту белой глазури (у нас сахарная пудра с 2 ст ложками молока и ванилин по вкусу). Покрыть морковный торт сверху глазурью и присыпать молотыми грецкими орешками.



Группа «Поляна сказок» (старшая)
Масорская Ирина Викторовна

Творожно-тыквенная запеканка

Необходимые продукты:

Творог (нежирный) – 300г

Тыква – 600г

Масло сливочное – 50г

Яйца – 2 шт.

Сметана – 2 ст.л.

Изюм- 100г

Лимон – 1шт.

Ванильный сахар 1 пакетик.

Пошаговый рецепт

Тыкву очистить от кожуры, порезать кубиками.

Запечь тыкву в духовке при температуре 180градусов в течение 40 минут.

После дать остыть до комнатной температуры.

Делаем две части пирога – творожную и тыквенную

Творог смешать с сахаром (4ст.л.)

Добавить манку (3ст.л.),0.5 ванильного сахара, сметану (2ст.л.) и 1 яйцо.

Взбить всю смесь погружным блендером до однородной массы.

Добавляем изюм.

Для тыквенной массы готовую охлажденную тыкву поместить в чашу, добавить 1 яйцо, цедру лимона, натертую на мелкой терке, 3ст.л. манки,

3ст.л.сахара,0.5 ванильного сахара, Взбить всю смесь блендером до однородной массы. Обе части ставим в холодильник на 30 минут.

После смазываем сливочным маслом форму для запекания. Выкладываем сначала тыквенную массу, затем – творожную. Далее- снова тыквенную и творожную, создавая слои. Сверху распределяем оставшуюся тыквенную массу.

Ставим запеканку из тыквы и творога в духовку выпекаться при температуре 180 градусов на 50 минут.

Творожно - тыквенная запеканка готова.

Всем приятного аппетита!





Группа «Фантазеры» (подготовительная)
Саенко Галина Владимировна

«Панкейки»

Название «Панкейки» — это небольшие американские блинчики, по форме напоминающие русские оладьи. Подаются на завтрак с различными соусами (ягодами, сиропом, шоколадом и др.)

Ингредиенты:

Молоко 210 г (мл)

Яйцо 1 шт

Мука 200 г

Разрыхлитель 5 г (1 ч.ложка)

Масло растительное 25г (2 ст.ложки)

Сахар 30 г (2 ст.ложки)

Соль 1\2 ч.ложки

Приготовление:

1. В емкость, в котором будем делать тесто для панкейков, выбиваем яйцо, добавляем сахар и соль. Если хотите добавьте ванильный сахар.

2. Перемешиваем миксером или просто венчиком до однородного состояния и полного растворения сахара и соли.

3. Добавляем молоко, перемешиваем.

4. Добавляем просеянную муку с разрыхлителем в ёмкость с тестом. Перемешиваем до однородности. Тесто должно получиться не очень густое, то хорошо течёт.

Жарить панкейки следует сразу, а не оставлять на потом.

5. Наливаем растительное масло и снова перемешиваем.

6. Печь будем на сухой сковороде без масла, именно поэтому блинчики получаются гладкие, румяные.

7. Сковороду ставим на средний огонь и хорошо разогреваем. Наливаем тесто.

Лейте тесто в середину блинчика, оно будет само растекаться. Если нужно, подровняйте, чтоб круги получились ровные. Примерный диаметр 7-8 см.

8. Когда на поверхности налитого теста начнут появляться пузырьки, пора переворачивать.

9. Жарим панкейки с обратной стороны до румяного цвета, как и с первой стороны.

Панкейки готовы! Приятного аппетита!!!





**Группа «Фантазеры» (подготовительная)
Трефилкина Ольга Ивановна**

Пудинг «Белая сказка»

Необходимые продукты:

250г творога 5-9%,
3 ст.ложки сметаны,
3 ч.ложки сахара, щепотка ванилина и корицы,
желатин,
цукаты или сухофрукты по желанию.

Инструменты:

погружной блендер,
чаша для смешивания,
силиконовая форма для кексов.

Способ приготовления:

1. Смешиваем творог со сметаной, сахаром и специями.
2. Перетираем тщательно блендером, чтоб получилась масса без крупинок.
3. Разводим желатин по инструкции на упаковке (у нас был тот, что разводится в горячей воде) и добавляем в творожную массу.
4. Перемешиваем.
5. Если есть цукаты, орехи и сухофрукты, добавляем.
6. Форму для кексов споласкиваем холодной кипяченной водой и разливаем получившуюся массу.
7. Ставим в холодильник на несколько часов, можно на ночь.

И вкусный, полезный завтрак-десерт готов!

Приятного аппетита!!!





**Группа «Гномики» (2-я младшая группа)
Клепалова Любовь Николаевна**

Каша кукурузная «Праздничная»

Ингредиенты (1 порция)

Крупа кукурузная- 35гр

Молоко -160 мл.

Вода- 60 мл.

Масло сливочное- 5 гр.

Сахар-3 гр.

Ванилин-0.5 гр.

Корица молотая – 0,2гр.

Ананас-30гр

Киви (цукаты) -10 гр.

Мед-3 гр.

Зелень мяты свежая- 0,3гр.

- 1.Сварить негустую кашу на молоке с добавлением воды.
2. В конце варки добавить масло, сахар, корицу и ванилин.
- 3.Хорошо перемешать.
- 4.Консервированный ананас и киви (цукаты) нарезать кубиками.
- 5.Переложить в сотейник, добавить меда и немного воды.
- 6.Прогреть на медленном огне 5-7 минут.
- 7.В тарелку выложить аккуратно кашу, сверху ананас с киви и украсить мятой.

Приятного аппетита!!!



**Группа «Гномики» (2–я младшая группа)
Захарова Юлия Александровна**

Быстрая творожная запеканка.

Очень быстрая и вкусная творожная запеканка!

Очень простой рецепт запеканки с манкой.

Продукты

Творог - 500 г

Яйца - 5 шт.

Сахар - 2 ст. ложки

Манная крупа - 5 ст. ложки

Приготовление

1. Перемешиваем творог с яйцами.
2. Добавляем сахар, перемешиваем.
3. Добавляем манку, тщательно перемешиваем.
4. Даём настояться минут 20.
5. Выпекаем творожную запеканку в разогретой духовке при 180 градусах 30 минут.



Приятного аппетита!!!



**Группа «Волшебники» (подготовительная группа)
Филинова Наталья Петровна**

Пудинг рисовый.

Продукты (на семью 4-6 порций)

Рис - 1 стакан (200-230 г)

Молоко - 2 стакана (400-500 мл)

Яйца куриные - 2 шт.

Сахар - 3 ст. л.

Изюм - 50 г

Соль - 1-2 щепотки

Ванильный сахар - 5-10 г

Масло сливочное - 30-50 г

Сухари панировочные - 5-10 г

Приготовление

1. Рис промыть в холодной воде. Залить в казане холодной водой. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10 минут.
2. Откинуть рис на дуршлаг.
3. Молоко вскипятить. Добавить рис в молоко. Посолить. Варить, помешивая, 25-30 минут. Охладить.
4. Включить духовку, чтобы разогрелась до 180 градусов. Промыть изюм. В рис добавить сахар, изюм, яйца, ванильный сахар.
5. Все хорошо перемешать.
6. Форму смазать сливочным маслом, слегка посыпать сухарями. Выложить в форму подготовленный рис, разровнять.
7. Поставить форму в разогретую духовку (на решетку в средней части духовки). Выпекать пудинг рисовый при температуре 180 градусов 30-40 минут до золотистого цвета.
8. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции. Подавать, например, с вареньем или фруктово-ягодным соусом.



Приятного аппетита!!!

**Группа «Фантазеры» (подготовительная группа)
Дейзенгер Татьяна Дмитриевна.**

Овсяные оладьи для детей на молоке.

Вкусный и полезный завтрак для взрослых и детей. А главное – вкусный!
Ни один ребенок не откажется от такой вкуснятины...

Продукты (на 4 порции)

Овсяные хлопья - 1 стакан (80-100 г)

Мука - 1-1,5 стакана (150-200 г)

Сода - 0,5 ч. ложки

Яйцо куриное - 1 шт.

Молоко - 0,5 л

Сахар - 1 ст. ложка

Соль - 1 щепотка

Растительное масло (для жарки) - 30-50 г

Как приготовить овсяные оладьи:

1. Вскипятить молоко.
2. В миску насыпать овсяные хлопья.
3. Когда молоко вскипит, залить им овсяные хлопья. Оставить на полчаса
4. Когда хлопья разбухнут, положить муку, яйцо, добавить сахар, соду и соль.
5. Замесить тесто. Тесто будет по консистенции как густая сметана.
6. Разогреть на сковороде растительное масло. Выложить столовой ложкой овсяные оладьи на сковороду. Жарить на среднем огне 1-2 минуты, до золотистого цвета.
7. Затем перевернуть и так же жарить овсяные оладьи с другой стороны.
8. Овсяные оладьи готовы. Подавать теплыми, со сгущенным молоком, джемом, медом или сметаной.

Приятного аппетита!!!

