

ЗМІСТ

9 ВСТУП

10 Сніданки

Гренкі з овочами	12
Сирники, які подаються з асін	15
Омлет на кефірі з варениками	16
Омлет з помідорами і бачаніком	19
Панкейки на йогурті з чорною смородиною	20
Яєчні нафлін з овочами	23
Ліпачі вареники з ягідною сметанною	24
Сандвичі крок-мадам	27
Вівсянка з карамелізованою грушкою	28
Гарбузова каша зі шпинатом і курячим	31

39 САЛАТИ

Салат із шкідливі та редиски	34
Салат із запеченими коренеплодами	37
Салат із курячим філе і м'яккою запеченою	38
Салат із фірмі, помідорами та сиrom	
Салат із гарбузом і абурком	

Салат із буряка з ароматною олією	45
Салат калреве з персиками	46
Салат табуле з куркою і редискою	49
Грибний салат	50
Салат із червонокачанної капуста	53

54 ПЕРШІ СТРАВИ

Легкий курячий суп з вершковим	56
Курячий суп з домашньою локшиною	59
Суп запеченою	60
Зелений борщ зі свіжими шпинатом	62
Капустяк із квашеною капустою та грибами	64
Пшоний борщ з Полівою	67
Картупляний крем-суп із курячим	68
Гарбузовий крем-суп з бачаніком	71
Суп міксостро	72

76 ДРУГІ СТРАВИ

Бургер з курячим шніцелом	75
Курка в імбирному маринаді	81
Пастуший пері з мовченною	82
Курячі котлети з томатно-абурковим соусом	85
Біос із грибами в духовці	86
Рибні котлети в духовці	89
Тушкована овсяниця з квасолею	90
Плов із куркою	93
Паштет із куркою та курячим	94
Мак-енд-чі – запіканка з макаронів	97
Ліпачі голубці	98
Курячі філе з соусом із лимонною цедрою	101
М'якка у томатному соусі	102
Картопля, запечена з кукурудзою та сиrom	105

106 ПЕРЕКУСИ

Кашакурі по-американськи	106
Вівсяний батончик	111
Мініпіци з бананами	112
Круасан з полуницею	115
Рибні паштети з йогуртовим соусом	116
Кашані із сиrom у духовці	119
Іспанська тортилья	120

129 ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ

Сирна запіканка з бананом	124
Андрути	127
Солона сирна печиво	128
Сирна запіканка з гарбузом	131
Сніданок з лимонною цедрою	132
Пшонне печиво з кукурудзою	135
Вівсяне печиво з шкідливим	136
Ягідний пері зі згущеним молоком	139
Тертий пері з варениками	140
Шарлотка з абурком	143
Печиво з арахісом	144
Кашані на кефірі з апельсинним	147
Профитролі із запеченими грибами	148
Запечені абурки зі згущеним молоком	151

158 НАПОЇ

Фруктовий мікстейк	154
Чай м'якка	157
Шурваліновий морс з апельсинною цедрою	158
Лимонад з редискою	161
Кашані із черешні	162

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



ВСТУП

Це книжка – подарунок для батьків. Вам здається, що вона просто про страви, але ні. Це 70 способів подарувати вашій дитині любов. Бо «чтотую для дитини» означає не турбуюся про тебе!, не поручу, «ти для мене важливішій і важливіша».

У мене немає своїх дітей, але так сталося, що я багато спілкуюся з дітками, створюю чимало рецептів для них, спостерігаю, як вони реагують на їжу, та обертаю їм ідеї. Щонайменше я маю так, як звично цілком картування. Звісно, щоб робити це, мені треба було написати рецепти дітей. А це в багатьох розмовляв з батьками, питаю, що їм їм дітям подобало і що їм подобалося саме з моїх рецептів. У розділах книжки ви навіть знайдете інтервію батьків, які чесно розповідають про те, як харчуються їхні діти. З прикрасного: ви навряді зрозумієте, що всі діти – різні, і це нормально. Вони люблять різну їжу, люблять дві страви. Тут їхні «намаки» відносяться у 90 % батьківських відповідей. Дякують, про які дає справу йдеться, а я в наступних розділах розповідаю. Дякую наперед: є просто правдою – ваша дитина є відрізняється від вас. І Харчування в усіх сенсах – у вашій руках. Вона істичне те, що їсти і даєте їй їсти. І не істичне того, чого ви їй не даєте. Тож якщо ваша дитина не їсть овочі, а любить овочі й солодощі, – ви знаєте відповідь. Я допоможу вам зробити свої рішеннями й цікавими та важку роботу перестати, що будуть привабливими до куліарю з магією.

Це книжка – це моя фантазія на тему дитини їжі. Це практичні рецепти, які – в переконанні – сподобаються дітям. Я вказую їм базові вводи: банан й поміркуюва, як завжди це розширити, щоб ваша дитина знайомилася з новими смаками й способами приготування та розвивалася через це. Щоб Твіт був простим, смачним і без шкід. Тому це книжка стане вашим другом, якщо найближчо допомогти у випадках, коли вас (чино) втомлює постійно думати, що приготувати дитині, або її було смачно. Подякуйте робити їжу з макаронами щодня – неможливо.

Кожні рецепти, я багато думав про батьків: про продукти, що є в кожному місті, про їхні смаки та про їхні бажання. А насправді вони сподобаються дітям: різноманітну їжу з простих продуктів. І щоб це було смачно.

А це, сподіваюся, вас надихнуть інтервію інших батьків, які є в цій книжці. Не знаю, як це поводити, але знаю напевно: та їжа, яку сподобаються дітям, – це дуже про стосунки. Дякую кожен і казати: їжа – це спосіб розповісти про свою любов. Дитина виростає й пам'ятає, як на відео її готували мамині й татині. Вона любить цей смак, істичне їсти і передавати його вже своїм дітям. Такі такі смачні маю їжа.

Цю...

Белен Клоуїтенью

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

СНІДАНКИ

Якби ми жили, а назвали би цей розділ не «Сніданки», а «Мінімі». Але редактори не дозволять. Проте розділ «Сніданки» – це справді мінімальнімі! Ви читали різноманітні варіанти, а тепер одразу й оберете під вас варіант, а потім ще одразу ласково, або весело або в похмурому, ліжечі в сметані. Так, це проти правил. Так, для сметани має бути своя ложка. Але й це таке «як» – погрудувати правила разом зі своєю дитиною й розплати із цього. Дозвольте дитині з'явити вас бути вілчачком – ось про це світлий сніданок. Коли маленькі відшукуються пальчиками, коли в одній тарілці і сметані, і пиріг з вівсянки. Сніданки в романтичній стилі, коли ви ніколи не біжите. В бурній мандражі часу. Але навіть про ті сніданки в подумках і додає

такі, що зробить металевий ранок приємним. Треба з буркою, щоб відчувати включити ось це українське життя і розуміти, що свої продукти – круті й смачні існують у різних варіантах. Який мафіни з овочами, коли сметані уже забрид. Сметана крок-мафіни, коли треба, щоб теплий сир і був такий трохи ліжечкі, комфортний та розбавлений сметаною. Вівсянка з карамелізованим грушечкою, щоб смачненько і солоко, солодко. Бо хоч і й какао, що різні діти люблять різну їжу, солодко такі ароматні сніданки соло-соло. Й розуміти це, коли читав дитині історію.

Спокою, аніж вас у першому розділі. Починайте день з мінімімі.

**Сніданки, 10 років, на ім'я Катерина
оперативний директорка прес-філії Євгена Кошового**

На сніданок Сніданки необхідно містити в мішечку або в тарілці з сметаною, а на ніч це обов'язково суп на борщі з овочами в рясині Євгена. На вечерю – або овсянка і сметана з сиром, або філе шашлика.

Тарілочки овсянка – це тільки не улюблений сніданок. Сметанка не використовується, але коли вже їсть, то це або ті самі сніданки, або вечерю.



Після не дуже складно зустріти Сніданки як приготувати страву разом з дитиною, бо він тільки любить ласиво, а не похмуро.

Диверсифікація Сніданків означає борщ червоним супом, але вже півдоріжжіві і тепер нічого розуміти, що борщ – це борщ.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ГРЕЧКА З ОВОЧАМИ

Порція 2

Час приготування
35 хвилинЩО
ТРЕБА

- 100 Г ГРЕЧКИ
- 1 ЛИТРОК ВОДИ
- 1-2 КАРБОЧКИ КАРДАМОНУ
- ПОЛОВИНА ОРЕДЬНОГО БУРКА
- 2 ЗОВНИКИ ЧАСНИКУ
- 50 Г ОЛИВК ВЕД КОСТОЧКИ
- 3 СТ. Л. СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІЇ
- СІЛЬ І ПЕРЦЬ ДО СМАКУ

ЯК
ГОТУЄМО

1. Відваріть гречку в розсолинному кардамоні й бурці. На 100 г гречки знадобиться 200 мл води. Доведіть кип'ятку до кипіння на середньому вогні, після зменшіть його до мінімуму і варіть 10 хвилин. Зніміть з вогню й дайте настоятися із закритим кришкою ще 15-30 хвилин. Згречку вилучіть й кардамон і кардамон уварити, вони вже віддали всі свої аромати і більше вам не знадобяться.
2. Помішавши оливки бурці очистіть і нарізайте середнім кубиком зі стороною 1-1,5 см. Дрібно порубайте зубчики часнику. Додайте бурці і часник до відвареної гречки.
3. Оливки без кісточок покладіть у банку сілком, якщо вони не дуже великі. Додайте до смаку сіллю і меленим перцем. Випросять дренажною ситечком з банки олією.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



СИРНИКИ, ЯКІ ПОДОБАЮТЬСЯ ВСІМ

№2

Сирники – улюблена страва багатьох, тож проваїте ідеальний і перевірений часом рецепт.

Порції 2
Час приготування
20 хвилин

ЩО ТРЕБА

- 400 Г СИРУ КИСЛОМОЛОЧНОГО 5% ЖИРНОСТІ
- 1 ЯЙЦЕ
- 3 СТ. Л. БОРОШНА І 1-2 СТ. Л. ДЛЯ ПАНІРУВАННЯ
- 2 СТ. Л. ЦУКРУ
- 2-4 СТ. Л. СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІ ДЛЯ СМАЖЕННЯ
- ДРІВКА СОЛІ
- 10 Г БАНЬЯНОГО ЦУКРУ

ЯК ГОТУЄМО

1. Для приготування сирників потрібні борошно і ванільний цукор 5% жирності. Погодите, щоб він не був вологим і вміщався в пакетик. Якщо у вас немає сирного сирка, замініть його кефіром або сметаною.
2. Сир перекачайте у велику миску або в пластикову мемку, додайте дрібку солі, яйце, цукор ванільний і ванільний. Не відликуйте ніякої рідини, бо під час смаження сирники можуть пригоріти.
3. Перемішайте інгредієнти до отримання однорідної маси. Для цього найкраще брати дерев'яну лопатку, ложку або виделку для картоплі.
4. До отриманої сирної суміші додайте борошно. Якщо масса злипається разом, можна відликувати кількість борошна на одну столову ложку.
5. Засипте дрібнісіллям, щоб до вас не потрапила сирна маса, і скатайте із сирної маси великий кулька діаметром 3-4 см. Проваліть кульку руками, щоб вибили гарні маленькі сирники. Дотримуйтеся до цього процесу діяти!
6. Загрівайте сирники в борошні, щоб вони не втратили форму. І викладайте на кусочку паперової або дошки, припорошеної борошном.
7. Добре розігрійте антипригарну пателю на 2-4 ст. л. соняшникової олі на середньому вогні. Щоб отримати красиву золотисту скоринку, обсмажуйте сирники приблизно по 2-3 хвилини з кожного боку.
8. Щоб полегшити зайняти олі, викладайте сирники на паперовий рушник, і потім – у тарілку для подачі. Додайте до смажених сирників або сметану.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

СНІДАНКИ

ВІВСЯНКА З КАРАМЕЛІЗОВАНОЮ ГРУШЕЮ

Нудна вівсянка може стати надзвичайно приємнішою, якщо до неї додати трохи спецій і фруктів, наприклад, карамелізовану грушу або яблуко. Лише спробуйте це смачно!

Порція 2

Час приготування
15 хвилин

ЩО ТРЕБА

ДЛЯ ВІВСЯНКИ

- 100-150 Г ВІВСЯНИХ ПЛАСТИВЦІВ
- 300 МЛ ВОДИ
- 300 МЛ МОЛОКА НЕ МЕНШЕ 2,5%
- 2 ДРІВКИ М'ЯГОВОГО КАРДАМОНУ
- 30 Г ВОЛОСЬЯНИХ ГОРЩИКІВ
- 30 Г ВЕРШКОВОГО МАСЛА
- ЦУКРОУ ДО СМАКУ

ДЛЯ КАРАМЕЛІЗОВАНОЇ ГРУШИ

- 8 СТ. Л. МЕДУ ЧИ ЦУКРУ
- 1 СОЛОДКА ТВЕРДА ГРУША



ЯК ГОТУЄМО

1. Карамелізуйте грушу. Помийте й наріжте її карамелізованими шматочками чи шайбочками. Розігрійте каструлю, додайте цукор, зробіть повільний вогонь і дочекайте, поки він розплавиться та почне кабуляти золотавого відтінку. Вкладіть шматочки груші, обмажуйте на бляшці 1 ложкою, постійно помішуючи на середньому вогні, або ложкою шматочок карамелізувати. Покрийте, щоб цукор не почав криїти. Якщо верте мед, просто додайте його під час обмажування груші.
2. Відваріть вівсяну кашу. У сільничку змелте сім'яні кардамону, додайте води та доведіть до кипіння, а потім додайте молоко, дайдріть м'ягкого кардамону й цукор до смаку. Варіть на середньому вогні 2-3 хвилини. Якщо у вас спеціальна або подвійна сім'янка, обліжайте час приготування й відповідно збільште.
3. Додайте в кашу, додайте вершкове масло – й каша готова! 1-2 хвилини. Подавайте кашу з карамелізованою грушею та горщиками.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>