



МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ

Простые рецепты
ДЛЯ ВСЕЙ
- семьи -



В каждом рецепте вы найдете следующие обозначения:

D – делают дети

P – выполняют родители

D + P – делают дети с помощью родителей



Количество порций



Время «холодного»
приготовления
блюда



Время
тепловой обработки

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



СОДЕРЖАНИЕ

• Соленые мафины	6
• Яйца «Мимоза»	8
• Сырное суфле	10
• Весенние роллы	12
• Крок-месье по-итальянски	14
• Фахитас с курицей	16
• Запеченный лосось	18
• Пицца «Маргарита»	20
• Панированная рыба	22
• Фаршированные помидоры	24
• Розочки из кабачков	26
• Фрукты на шпажках	28
• Морковный пирог	30
• Клубнично-банановое эскимо	32
• Шоколадный мусс	34
• Пряный медовый кекс	36
• Гренки	38
• Песочное печенье	40
• Печенье с кусочками шоколада	42
• Смузи	44

СОЛЕННЫЕ МАФФИНЫ



4 порции



25 минут



15–20 минут

Маффины с оливками и плавленым сыром

Замените козий сыр плавленным, а брокколи — зелеными оливками без косточек.

Маффины с ветчиной, сыром фета и зеленым горошком

Замените козий сыр фетой, вместо брокколи возьмите 150 г зеленого горошка, добавьте ветчину, нарезанную мелкими кубиками.

(Р) Включите духовку разогреваться до 180 °С.

(Р) Отрежьте соцветия брокколи от стебля, бросьте их на 5 минут в кипящую воду, затем выньте и остудите холодной водой.

(Р) Козий сыр нарежьте мелкими кубиками.

- (Д) Разбей яйца в глубокую миску и взбей (хорошо перемешай) их венчиком или вилкой до однородной массы (без образования пены).
- (Д) Влей в яичную смесь оливковое масло и молоко, тщательно перемешай.
- (Д) Просей муку с разрыхлителем, медленно всыпь сухую смесь в миску с яичной смесью, снова перемешай.
- (Д) Добавь в получившееся тесто брокколи и кусочки сыра, посоли.
- (Д+Р) Разлейте тесто по формочкам.

(Р) Поставьте формочки в разогретую духовку на 15–20 минут. Чтобы проверить готовность, проткните маффины кончиком ножа — он должен остаться сухим.

ИНГРЕДИЕНТЫ

.....

200 г соцветий
брокколи



50 г козьего
сыра

150 г муки



1/2 пакетика
разрыхлителя



3 яйца



100 мл
оливкового
масла



140 мл
2,5%-го
молока



соль

ИНСТРУМЕНТЫ

Венчик

Формочки

Сито

