

МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ

Простые рецепты

для всей

семьи

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



В каждом рецепте вы найдете следующие обозначения:

- Д – делают дети
- Р – выполняют родители
- Д + Р – делают дети с помощью родителей



Количество порций



Время «холодного»
приготовления
блюда



Время
тепловой обработки

СОДЕРЖАНИЕ

• Соленые маффины	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

СОЛЕНЫЕ МАФФИНЫ



4 порции



25 минут



15–20 минут

Маффины с оливками и плавленым сыром

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

Маффины с ветчиной, сыром фета и зеленым горошком

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

(P) Включите духовку разогреваться до 180 °C.

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

(P) Козий сыр нарежьте мелкими кубиками.

→ (D) Разбей яйца в глубокую миску и взбей (хорошо перемешай) их венчиком или вилкой до однородной массы (без образования пены).

→ (D) Влей в яичную смесь оливковое масло и молоко, тщательно перемешай.

→ (D) Просей муку с разрыхлителем, медленно всыпь сухую смесь в миску с яичной смесью, снова перемешай.

→ (D) Добавь в получившееся тесто брокколи и кусочки сыра, посоли.

→ (D+P) Разлейте тесто по формочкам.

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

Ингредиенты

200 г соцветий
брюкколи



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

Сите

