

Рецепты здоровых и вкусных блюд от родителей

«Суп овощной» от семьи Суховых

Ингредиенты:

Картофель -200г.

Капуста брокколи -100г.

Цветная капуста -100г.

Морковь -100г.

Лук репчатый -100г.

Кукуруза консервированная -100г.

Лук зелёный-10г.

Вода -1,5л.

Соль, специи.

Приготовление:

С кукурузы слить жидкость, морковь и картофель нарезать кубиками по 0,5см., репчатый и зелёный лук измельчить ножом, цветную капусту разделить на соцветия! Все ингредиенты (кроме зелёного лука) выложить в кастрюлю, варить 1 час. Готовый суп посыпать зелёным луком.

«Греческий салат» от семьи Меркурьевых

Ингредиенты:

-1 огурец

-1 томат

-1 болгарский перец

-200 г. сыра «Фета»

-маслины

-листья салата

Приготовление:

Все ингредиенты нарезать кубиками, заправить оливковым маслом.

«Витаминный салат» от семьи Булыжкиных

Ингредиенты:

- морковь

-курага

- яблоко

-грецкий орех

-2ч.л. лимонного сока

-сметана

-1ст.л. сахара.

Приготовление:

Курагу замочить на 15мин., затем отжать, мелко порезать. Морковь – мелко натереть на корейской терке. Яблоко почистить, порезать. Орехи измельчить. Всё перемешать. Полить лимонным соком, смешать сметану и сахар, заправить салат.

«Салат из свеклы и яблок» от семьи Никитиных

Ингредиенты:

-свекла-1шт.

-яблоки-2шт.

-сыр-100гр.

-сметана-200гр.

-зелень, сахар или мёд по вкусу.

Приготовление:

Свеклу отварить. Яблоки очистить. Свеклу, яблоки и сыр натереть на крупной терке, полить сметаной, перемешать. Посыпать зеленью петрушки. Сахарный песок или мед добавить по вкусу.

«Печёное яблоко с изюмом» от семьи Вербовых

Ингредиенты:

- одно крупное яблоко
- 50 мл. яблочного сока или воды
- щепотка корицы
- 1ч.л. мёда
- 1ст. л. изюма
- сливочное масло.

Приготовление:

Духовку разогреть до 180 с. Яблоко вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину. Кожуру в нескольких местах наколоть зубочисткой. Яблоко положить в форму, залить соком или водой. В середину положить изюм, корицу и мёд. Сверху на яблоко кусочек сливочного масла. Запекать 45 минут. Кушать слегка тёплым.

Каша из тыквы от семьи Сергеевых

Ингредиенты:

- 0,5 кг тыквы
- 1 л молока
- 2ст. ложки ванильного сахара
- ½ ч. ложки соли
- 0,5 стакана круглого риса
- для украшения 2 яблока.

Приготовление:

1. Взять тыкву и очистить её от кожуры.
2. Перекрутить тыкву на мясорубке.
3. Полученную массу поместить в чугунную посуду и варить 4 мин на слабом огне
4. Добавить молока столько, чтобы покрыть тыквенную массу на 2 см.
5. Положить ванильный сахар, соль, тщательно перемешивать и варить 1 минуту.
6. Когда молоко начнёт закипать, добавить круглый рис.
7. Готовить с закрытой крышкой на самом слабом огне до полного приготовления риса.
8. Готовое блюдо украсить яблоком.

Очень вкусно!

Пирог с грушами от семьи Евверзовых

Ингредиенты:

- 100 мл кефира
- 3-4 груши
- 100г сметаны
- 120 г сливочного масла
- 300г муки,
- 3 яйца
- ½ ч. л. Сода
- 250г сахара
- 20 -25 мл молока.

Приготовление:

В миску с кефиром всыпать соду, перемешать. Добавить сметану, яйца, снова перемешать. В отдельной миске соединить 150 г сахара и масло, всыпать муку, растереть до состояния крошки. Всыпать ее в кефирную смесь и слегка

перемешать. Груши очистить от кожуры, разрезать на несколько частей вдоль. В форму вылить тесто, выложить груши, обваляв каждый кусочек в оставшемся сахаре, и слегка их вдавить. Выпекать в духовке при 170 градусах, 40-45 мин. Приятного аппетита.

Салат из свеклы с черносливом от семьи Варфоломеевых

Ингредиенты:

- 100г свеклы
- 100г чернослива
- 2 ст.л. сметаны
- горстка грецких орехов

Приготовление:

Свеклу отварить, остудить, очистить. Чернослив заранее замочить. Промыть. Свеклу и чернослив измельчить добавить орехи, заправить сметаной. Можно добавить одну дольку чеснока. Очень вкусно!

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков от семьи Тутриновых

Ингредиенты:

- 100г цветной капусты
- 100г кабачков
- 10г растительного масла
- 10г муки
- 50 мл молока
- 300мл воды

Приготовление:

Капусту разделить на мелкие соцветия, кабачок очистить, нарезать кубиками. Залить водой и варить до размягчения. Затем размельчить все блендером, добавить муки, желток, молоко и масло. Очень нежный вкусный супчик!

Тушеная капуста от семьи Болдыревых

Ингредиенты:

- 1кг. капусты
- 1луковица
- 2 морковки
- 1болгарский перец

Приготовление:

Наливаем в кастрюлю 0,5л. воды, солим, ставим на огонь. Затем шинкуем свежую капусту, и опускаем в воду, пусть тушится. Как закипит, добавляем лук, морковь, болгарский перец, петрушку, укроп. Тушим до готовности. Приятного аппетита!

Рецепт от дедушки Гавучак Захара

В нашей семье уважают тыкву. Эту любовь и уважение привил нам дедушка. Хранится она хорошо до поздней весны и урожай часто бывает богатым. Дедушка живет в средней полосе, недалеко от города Рязани. Зимой очень освежает выжатый сок из тыквы с добавлением апельсинового сока и чуть-чуть сахара на вкус. Сок из тыквы можно смешивать с любым другим соком, он добавляет свежесть, запах лета. Тыква содержит много полезных микроэлементов и удачно подходит для диетического питания. Но, например, наш ребенок не очень любит пить такой сок. Поэтому наш дедушка пошел дальше – он прирастил нас к оладушкам (которые Захар любит) с той же тыквой! Сказать, наверное, нельзя, что оладушки можно отнести к полезному продукту, но все же. Тертую тыкву он чуть-чуть подваривает в микроволновке, а потом добавляет в обычное тесто для оладий. Нам нравится, попробуйте и вы!