

Готовим с детьми: рецепты

Уровень 1: полуфабрикаты

● Горячие бутерброды с колбасой и сыром

 5 минут

Что понадобится:

- 2 ломтика белого хлеба
- 4 ломтика вареной колбасы
- 4 ломтика сыра

Что делать:

1. Положите хлеб на тарелку, подходящую для микроволновки.
2. На хлеб выложите по 2 ломтика колбасы, а сверху — по 2 ломтика сыра.
3. Поставьте тарелку в микроволновку на 30–40 секунд (в зависимости от мощности). Бутерброды готовы, если сыр полностью расплавился.

● Салат из огурцов и помидоров

 15 минут

Что понадобится:

- 2 огурца
- 2 помидора
- Зеленый лук (по желанию)
- 2 столовых ложки растительного масла
- ½ чайной ложки соли

Что делать:

1. Вымойте огурцы, помидоры и зелень.
2. Разрежьте огурцы вдоль, а затем нарежьте поперек, чтобы получились полукруглые дольки.
3. Помидоры разрежьте на четвертинки, а потом каждую из них еще на 3 части.
4. Зелень порежьте мелко.
5. Сложите все ингредиенты в глубокую миску, посолите, добавьте масло и перемешайте. При желании масло можно заменить сметаной.

Готовим с детьми: рецепты

Уровень 2: простые блюда с нуля

Шоколадный кекс в кружке

🕒 10 минут

Что понадобится:

- 1 яйцо
- 4 столовые ложки муки
- 1 столовая ложка какао-порошка
- 2 столовых ложки сахара
- ½ чайной ложки разрыхлителя
- 2 столовых ложки растительного масла
- 2 столовых ложки молока
- щепотка ванилина

Что делать:

1. Смешайте в большой кружке все сухие ингредиенты — муку, какао, сахар, разрыхлитель и ванилин.
2. Добавьте яйцо, молоко и масло и снова тщательно перемешайте — смесь должна заполнить кружку примерно наполовину.
3. Поставьте кружку в микроволновку и готовьте 1–2 минуты на максимальной мощности — за это время тесто увеличится в размерах и запечется.

Готовность кекса можно проверить, проткнув его спичкой или зубочисткой. Если она выходит сухой — значит, кекс готов. Если нет — верните кекс в микроволновку на 10–20 секунд.

Паста с помидорами и сыром

🕒 35 минут

Что понадобится:

- 100 граммов пасты (например, перьев или ракушек)
- 100 граммов полутвердого сыра для подачи
- 1 крупный помидор
- ½ чайной ложки сушеного чеснока
- 1 чайная ложка соли для пасты
- ½ чайной ложки соли для томатного соуса
- 1 столовая ложка сливочного масла

Что делать:

1. Налейте в кастрюлю 1,5 литра воды, посолите и доведите до кипения.
2. Аккуратно всыпьте в кипящую воду пасту, убавьте нагрев и варите при слабом кипении до готовности (время приготовления можно посмотреть на упаковке), периодически помешивая.
3. Когда паста будет готова, поставьте в раковину дуршлаг и аккуратно вылейте в него кипяток вместе с пастой (воспользуйтесь прихватками или полотенцем, чтобы не обжечься).
4. Растопите на сковороде сливочное масло и положите помидор, нарезанный на кусочки. Посолите и добавьте сушеный чеснок.
5. Обжаривайте на среднем нагреве, постоянно помешивая, в течение 5–7 минут, пока кусочки помидора не станут мягкими и не потеряют форму.
6. Переложите в кастрюлю пасту из дуршлага, перемешайте с томатным соусом и обжаривайте еще 2–3 минуты.
7. Положите готовую пасту на тарелку и посыпьте тертым сыром.

Готовим с детьми: рецепты

Уровень 3: настоящая кулинария

Куриный суп с картофелем и вермишелью

🕒 1 час

Что понадобится:

- 1,5 литра воды
- 1 куриное филе
- 3 картофелины
- 3 столовых ложки вермишели-паутинки
- 1 чайная ложка соли
- Укроп и сметана для подачи

Что делать:

1. Положите куриное филе в кастрюлю, залейте водой и поставьте на плиту.
2. Когда вода начнет закипать, убавьте нагрев и снимите пену.
3. Посолите и варите на медленном огне 30 минут.
4. Пока варится бульон, очистите и нарежьте кубиками картофель.
5. Аккуратно выньте готовое куриное филе на тарелку и дайте остыть.
6. Положите в бульон картофель и варите 10 минут.
7. Затем добавьте вермишель и варите еще 3 минуты.
8. Нарежьте куриное филе кубиками и верните в бульон.
9. Готовый суп налейте в тарелку, добавьте сметану и посыпьте порезанным укропом.

Шарлотка

🕒 1 час

Что понадобится:

- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- 3 яйца
- 3 крупных яблока или 5 средних
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- ½ чайной ложки корицы (по желанию)
- 1 столовая ложка сливочного масла

Что делать:

1. Разбейте в глубокую миску яйца и добавьте сахар.
2. Взбивайте миксером около 5 минут, пока смесь не побелеет.
3. Добавьте муку, разрыхлитель и корицу и взбивайте еще 1 минуту.
4. Вымойте яблоки, разрежьте их на четвертинки, вырежьте несъедобные части.
5. Затем разрежьте каждую очищенную четвертинку на 4–5 частей.
6. Смажьте форму для запекания сливочным маслом, равномерно разложите яблоки и залейте тестом.
7. Выпекайте пирог в разогретой до 180°C духовке около 30 минут, пока он не покроется румяной корочкой.

Готовность можно проверить, проткнув пирог спичкой или зубочисткой. Если она выходит сухой — значит, всё готово.