

Мила Солнечная

Мультиварка. Готовим блюда для детей



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 371.4
ББК 74.1
С60

Солнечная М.

Мультиварка. Готовим блюда для детей / М. Солнечная —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2018. — 97 с.

ISBN 978-5-5321-1367-1

Лучшим помощником на кухне в приготовлении детской пищи может стать мультиварка. Ведь дети не хотят кушать только потому, что их еда элементарно безвкусная и скучная, а сам процесс кормления — неинтересный. Данная книга поможет это все изменить и научит любое блюдо сделать вкусным и полезным с помощью удобного бытового прибора — мультиварки. Молочные и мясные каши, овощные и рыбные супы, вторые блюда из курицы и говядины, запеканки, пудинги и другие блюда, приготовленные в мультиварке, отличаются превосходным ароматом и вкусом. Кроме того, в таких блюдах максимально сохраняются все необходимые для полноценного развития ребенка витамины.

Введение

Мультиварка – самый удобный бытовой прибор и лучший помощник на кухне, особенно когда дело касается приготовления пищи для детей. Ведь в чашу мультиварки можно положить все ингредиенты сразу и не волноваться о том, что какой-то продукт разварится и станет невкусным, а какой-то останется сырым и несъедобным. Все ингредиенты в мультиварке достигают готовности одновременно.

Прежде всего вам потребуется научиться управлять мультиваркой. Существует несколько десятков моделей этих приборов, которые отличаются наличием или отсутствием тех или иных режимов, их названиями.

Рассмотрим самые распространенные основные (автоматические) и дополнительные режимы мультиварки, а также их использование для приготовления детских блюд.

Основные режимы

Режим «Гречка» предназначен для приготовления крупяных каш – гречневой, пшенной, рисовой, кукурузной, пшеничной, перловой. Принцип работы режима – испарение жидкости. Как только она выпаривается, программа автоматически переходит на подогрев. Каша томится и получается такой же вкусной, как приготовленная в печи. За счет количества жидкости, которой заливают крупу, можно регулировать рассыпчатость каши. Кроме того, режим в большинстве моделей мультиварок позволяет запрограммировать приготовление блюда с вечера на завтрак. Время работы мультиварки в этом режиме – 40 минут. Если требуется, можно запустить режим повторно, остановить его, нажав на кнопку «Стоп», или выставить таймер на более длительное время. В режиме «Гречка» можно приготовить тушеное и вареное мясо, как с крупой, так и без нее.

Режим «Плов» предназначен для приготовления одноименного блюда, а также различных каш и гарниров из риса. Принцип его работы такой же, как и у режима «Гречка», но за 5–10 минут до окончания тепловой обработки включается функция поджаривания. В результате получается блюдо с поджаренной корочкой. Многие хозяйки с помощью этого режима готовят котлеты, тефтели и другие кушанья для своих детей.

При приготовлении супов режим используется для тушения, а затем поджаривания смеси овощей, которые нужно запустить в бульон. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

Режим «Молочная каша» предназначен для приготовления блюд на основе молока и сливок. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

Дополнительные режимы

Режим «Выпечка» предназначен для выпечки пирогов, кексов, бисквитов, коржей для торта. Для приготовления детских блюд это незаменимая функция. С ее помощью можно обжаривать овощи, рыбу, мясо и другие продукты. В некоторых моделях предусмотрено обжаривание с открытой крышкой. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 20 минут, максимальное – 65 минут.

Режим «Тушение» – самый универсальный. С его помощью можно готовить вторые блюда, омлеты, варить молочные кушанья и т. п. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 1 час, максимальное – 12 часов.

Режим «Варка на пару» – незаменимая программа для приготовления детских и диетических блюд. Также с помощью этой программы можно быстро довести суп до кипения или сварить несложное первое блюдо.

Существуют модели мультиварок с дополнительными режимами «Суп», «Жаренье», «Йогурт» и другими.

Итак, ознакомившись со всеми режимами мультиварки, можно приступать к самому главному – приготовлению вкусных блюд. Кроме того, все приведенные кушанья придутся по вкусу не только детям, но и взрослым.

Лучшие блюда для детей от 6 месяцев до 1,5 года

Несомненно, молоко матери для малыша является самой подходящей пищей, но со временем ребенку его становится не достаточно.

Быстро развивающийся организм нуждается в большем количестве жиров, белков, углеводов, витаминных и минеральных солей. Пищеварительная система готовится к принятию более твердой пищи, чем грудное молоко. Такой момент наступает у ребенка примерно к 6 месяцам.

Используя приведенные в данной главе рецепты блюд, необходимо следить, чтобы у ребенка не возникали трудности при глотании, поэтому пища должна быть больше жидкой, нежели густой. Также необходимо следить за стулом малыша и не кормить его насильно.

Молочная протертая рисовая каша

Ингредиенты

60 г риса, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 5 г сахара.

Способ приготовления

Рис промойте холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться прозрачной. Выложите рис в чашу мультиварки, влейте 200 мл воды и готовьте в режиме «Молочная каша». Готовый рис протрите в горячем виде через сито или измельчите с помощью блендера. Залейте горячим молоком и вновь протрите. Добавьте сахар и прогрейте в режиме «Подогрев» в течение 5–7 минут.

Кукурузная каша

Ингредиенты

90 г кукурузной крупы, 500 мл молока, 10 г сахара, 10 г сливочного масла.

Способ приготовления

Кукурузную крупу и сахар всыпьте в чашу мультиварки, влейте молоко, перемешайте. Добавьте в чашу сливочное масло.

Готовьте в режиме «Молочная каша». Готовую кашу в чаше перемешайте и оставьте под крышкой (без подогрева) на 40 минут.

Манная каша

Ингредиенты

60 г манной крупы, 5 г сахара, 125 мл молока, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Манную крупу перемешайте с сахаром. Всыпьте смесь в чашу мультиварки. Влейте молоко и 125 мл воды. Готовьте в режиме «Молочная каша». Перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 5–10 минут. В тарелку с кашей положите сливочное масло. Подавайте кашу в теплом виде с растаявшим маслом.

На заметку!

Чтобы не образовывались комочки в каше, необходимо тщательно перемешать крупу с сахаром перед добавлением их в чашу мультиварки.

Манная каша на овощном бульоне

Ингредиенты

1 картофелина, 100 г моркови, 1 луковица, 100 г манной крупы, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымойте, очистите, крупно нарежьте. Лук очистите, вымойте. Поместите овощи в чашу мультиварки, залейте 500 мл воды и варите в режиме «Тушение» 1 час. Готовый бульон процедите, овощи выньте. Крупу засыпьте в чашу мультиварки, залейте приготовленным бульоном и варите в режиме «Молочная каша» до готовности. В готовую кашу положите сливочное масло.