

## Моему сыну Никите

В восемь лет мой сын стал проявлять живой интерес к тому, что происходит на кухне. Ему захотелось не просто приправить салат или раскатать тесто, а приготовить что-то самому, с нуля. Моя работа связана с написанием статей, поэтому я начала записывать для сына инструкции к блюдам, которые мы часто готовим дома: яичнице-скрембл, горячим бутербродам, круассанам. Оказалось, рецепт для взрослого и рецепт для ребенка — не одно и то же: детям нужно больше подробностей, ясность и простота шагов. Мы стали делиться рецептами с детьми друзей и получать отзывы о том, как получилось, что понравилось, где было сложно. Так сложилась эта книга. Блюда, которые в нее вошли, были приготовлены твоими ровесниками — ребятами от 8 до 14 лет.

*Катерина Дронова*



Для удобства я разделила книгу на 4 главы:

«ЗАВТРАК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ» — блюда для ленивого воскресного утра, когда ты просыпаешься раньше всех и хочешь порадовать домашних.

«ОДИН ДОМА» — здесь все ясно: взрослых нет, а аппетит есть, пора перекусить.

«ВНИМАНИЕ: ГОСТИ!» — рецепты, которые требуют подготовки. Ради этих блюд стоит сходить на рынок за свежими яйцами, запастись ягодами, купить любимый шоколад и провести на кухне больше времени.

В «БОЛЬШОЙ ДЕСЯТКЕ» собраны базовые рецепты: всегда пригодится умение варить яйцо в мешочек, делать нежное пюре или домашний майонез.

Рецепты помечены звездочками:

★ самое простое блюдо, готовится быстро — минут 10;

★ ★ блюдо средней сложности, готовится 20–30 минут;

★ ★ ★ сложное блюдо, требующее навыка или помощи взрослого.

🔥 🔥 🔥 ✂ Обрати внимание на огоньки в тексте. Они подсказывают, когда нужно включить плиту, уменьшить температуру или выключить.

Перед тем как начать готовить, непременно прочитай инструкцию и проговори порядок действий, представь их. Например, «сначала все режу, потом тушу и приправляю, в конце измельчаю блендером» — это краткое описание грузинского лобио!

Обязательно попроси взрослых научить тебя обращаться с кухонной техникой: плитой, блендером, миксером. Эти приборы не опасны, если ты умеешь ими пользоваться.

И — пробуй! Окунай ложку и проверяй вкус блюда, пока готовишь. Пробуй свои силы: переходи от простых рецептов к сложным. Пробуй готовить что-то новое или менять знакомые блюда. Еда — это радость, а у радости множество рецептов!

# Содержание

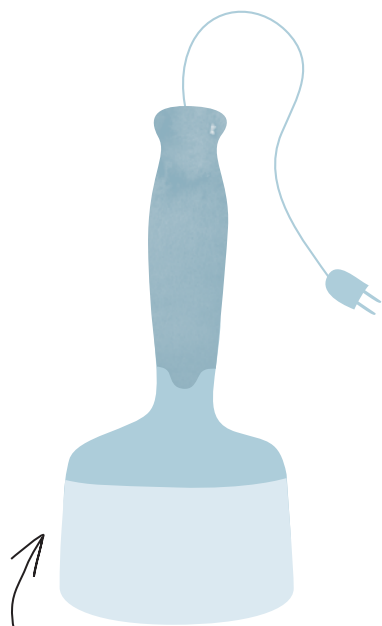
Инструменты .....	8
Завтрак для родителей .....	13
Какао * .....	14
Сырные палочки * .....	15
Яблочный чай * .....	16
Ароматные медовые яблоки ** .....	17
Манная каша с изюмом и куркумой ** .....	18
Утренние тосты ** .....	19
Банановое суфле ** .....	20
Шоколадная овсянка ** .....	21
Яичница-скрембл ** .....	22
Яичный креп ** .....	23
Ванильные панкейки *** .....	24
Один дома .....	27
Салатные листья с сыром * .....	28
Разноцветный салат с чечевицей * .....	29
Горячие бутерброды ** .....	30
Картошка в духовке ** .....	31
Фриттата ** .....	32
Паста с шампиньонами *** .....	33
Хачапури *** .....	34
Лобio *** .....	36
Мир в пите *** .....	38

Внимание: гости! .....	41
Смуши * .....	42
Тарталетки с ягодами * .....	44
Овощи с пармезаном в тарталетках ** .....	45
Круассаны с шоколадом ** .....	46
Медовая панна-котта ** .....	48
Овсяное печенье с вишней ** .....	49
Ватрушки с корицей *** .....	50
Киш лорен *** .....	52
Тарт с ягодами *** .....	54
Шарлотка *** .....	56
Брауни *** .....	58
Большая десятка .....	61
Проще, чем яйцо .....	62
Паста .....	63
Рис .....	64
Картофельное пюре .....	65
Сырники .....	66
Блины .....	67
Рыбка моя! .....	68
Соусы .....	69
Заправки для салатов .....	72
Чай .....	74
Быстрые рецепты .....	76
За вдохновением! .....	78



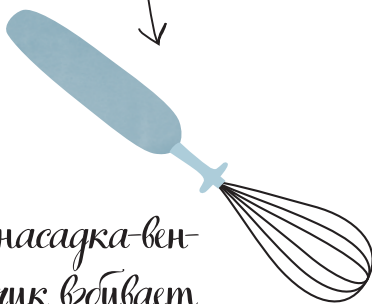
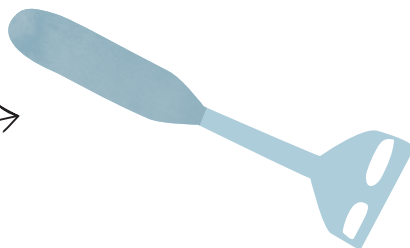
# Инструменты

На кухне нам помогут:



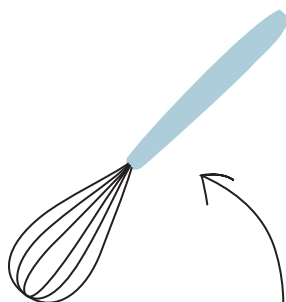
Блендер с чашей.  
В нем удобно измельчать продукты и даже замешивать тесто.

Погружной блендер:

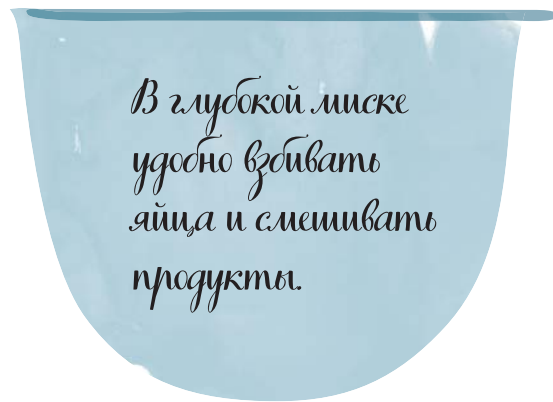


насадка-венчик взбивает и смешивает,

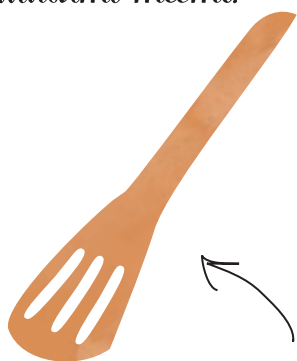
насадка-нож «пробивает», т. е. измельчает фрукты и овощи до консистенции пюре.



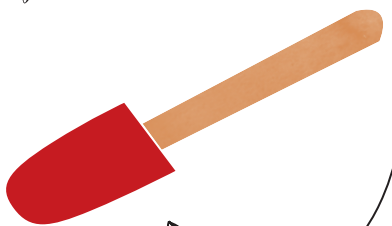
Венчик взбивает и смешивает продукты, дружит с глубокой миской.



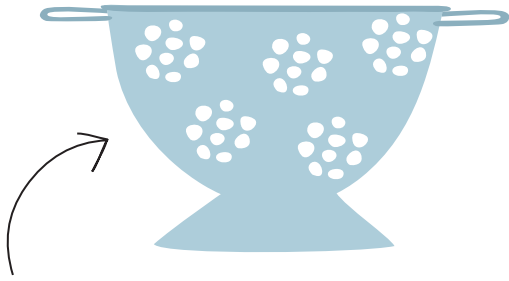
В глубокой миске удобно взбивать яйца и смешивать продукты.



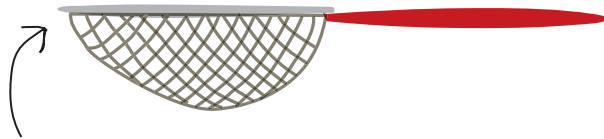
Лучшая лопатка — пластиковая: она не царапает сковороду.



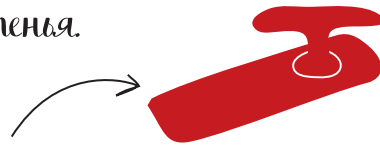
Силиконовая лопатка очень удобна для замешивания теста и переворачивания оладушек, например.



*Дуршлаг. На него «откидывают» макароны,пельмешки из кастрюли, давая жидкости стечь. Еще в дуршлаге удобно мыть овощи, фрукты или зелень.*



*Сито — это мелкий дуршлаг. Через сито просеивают муку в тесто, чтобы она насытилась воздухом, а пирог стал пышным. Маленьким ситечком на ручке удобно снимать комочки с жидкого теста или пенку с варенья.*



*Консервный нож открывает банки, с ним нужно потренироваться, будь осторожнее.*



*Ножи. Чем меньше продукт, тем меньше должен быть нож.*

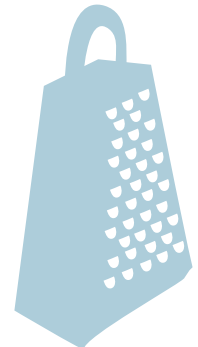
*Разделочные доски, их должно быть как минимум две:*



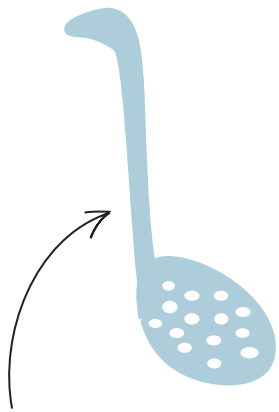
*одна для мяса, рыбы и птицы,*



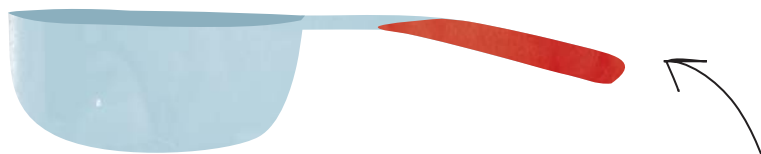
*вторая — для всего остального.*



*Терка, само собой, трет! Будь аккуратнее с ней, особенно если ты левша.*



Шумовка достает из кипятка макароны, хинкали, манты, вареники, давая жидкости стечь через дырочки.



Сотейник — сковорода с толстыми стенками и высокими бортиками, похожая на ковшик. В ней удобно тушить, варить соусы и слегка обжаривать.



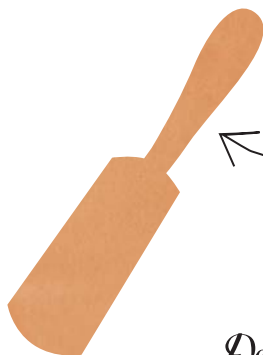
Ковшик. Я обычно готовлю в ковшике кашу, кипячу молоко, делаю соусы.



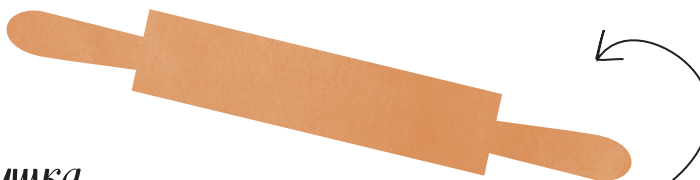
Поварешка разливает суп и соусы из кастрюли по тарелкам.



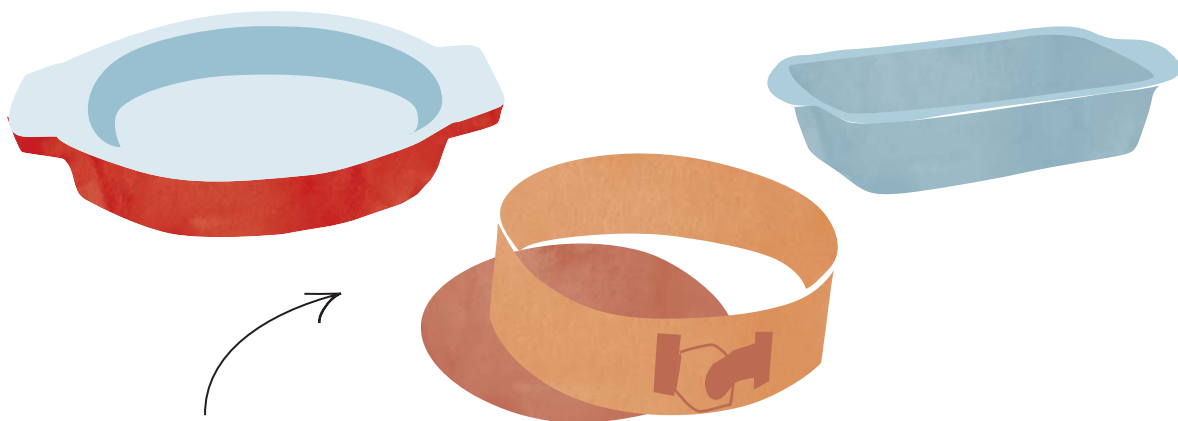
Прихватки-варежки или любые другие нужны, чтобы достать горячую форму из духовки или слить макароны из кастрюли.



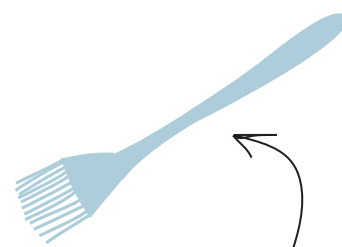
Деревянная толкушка поможет приготовить пюре, растолочь ягоды.



Скалка раскатывает тесто, самая удобная — с вращающейся серединой.



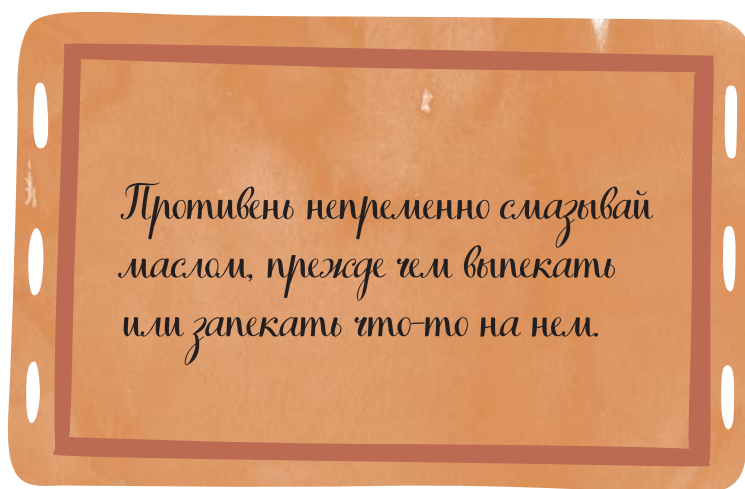
Формы: в керамической готовь мясо и рыбу, в разъемной и силиконовой — выпечку, в металлической запекай овощи.



Силиконовой кисточкой удобно смазывать тесто яйцом или сковороду маслом.



Мерный стаканчик поможет отмерить нужное количество продуктов. Его можно заменить мерными ложками или кухонными весами.



Противень непременно смазывай маслом, прежде чем выпекать или запекать что-то на нем.





Завтрак

для

родителей





# КАКАО

Тебе понадобится  
на 2 порции

- 2 стакана молока
- 4 чайные ложки какао
- 2 чайные ложки сахара
- половинка чайной ложки корицы

## Инструменты

- ☞ ковшик
- ☞ ложка
- ☞ 2 чашки для сервировки



1

В ковшике подогрей молоко, чтобы оно начало дымиться. Отдельно в чашке смешай какао, сахар, корицу и влей немного горячего молока — 4 столовые ложки. Размешай эту массу.



*Какао-усы — замечательная вещь! Могут сделать тебя похожим на Чарли Чаплина, Сальвадора Дали или Че Гевару.*

2

Добавь ее обратно в ковшик с молоком, хорошо помешай и вари на небольшом огне 🔥, считая до 60.

Какао готово, разливай по чашкам!



# Сырные ПАЛОЧКИ

Готовое тесто меня постоянно выручает! Чтобы сделать утром сырные палочки, вечером выложи тесто на стол размораживаться.

Тебе понадобится  
на 2-3 порции

- лист слоеного теста
- любой твердый сыр
- любая зелень — петрушка, укроп или кинза
- сливочное масло

Инструменты

- ☞ противень
- ☞ нож
- ☞ терка
- ☞ разделочная доска

1

Если не было возможности разморозить тесто вечером, выложи его на стол или на разделочную доску и оставь на час. Когда тесто станет равномерно мягким, пора готовить.

2

Включи духовку ☺ на максимум (только убедись, что в ней нет посуды) — пусть нагревается.

3

Натри на мелкой терке кусочек сыра размером в половину твоего кулака.

4

Мелко-мелко нарежь зелень.

5

Нарежь тесто полосками толщиной в два твоих пальца.

6

Смажь противень сливочным маслом.

7

Выложи полоски теста на противень, посыпь зеленью и тертым сыром.

8

Поставь противень в духовку и уменьши температуру ☺ до 180 °С. Выпекай палочки 10 минут — за это время сыр растает, а тесто станет золотистым.







# ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Чая в этом напитке нет, а радости — полно. И еще в нем есть витамины и умиротворяющий запах мяты.



Тебе понадобится на 2 порции

- половинка лимона
- 7–8 листиков свежей мяты
- яблоко
- литр яблочного сока
- столовая ложка меда
- полстакана горячей воды

Инструменты

- ☞ нож
- ☞ разделочная доска
- ☞ кувшин

1

Лимон нарежь кружками, положи в кувшин или чайник-пресс. Туда же добавь мяту и нарезанное дольками яблоко.

2

Залей все горячей водой — кипяток взбодрит фрукты и мяту, они отдадут ему свой вкус и запах. Дай настояться пару минут.

3

Влей в смесь яблочный сок и, когда напиток остынет, добавь ложку меда и размешай. Дай настояться еще минуты 3 — и можешь пить.



# Ароматные МЕДОВЫЕ ЯБЛОКИ



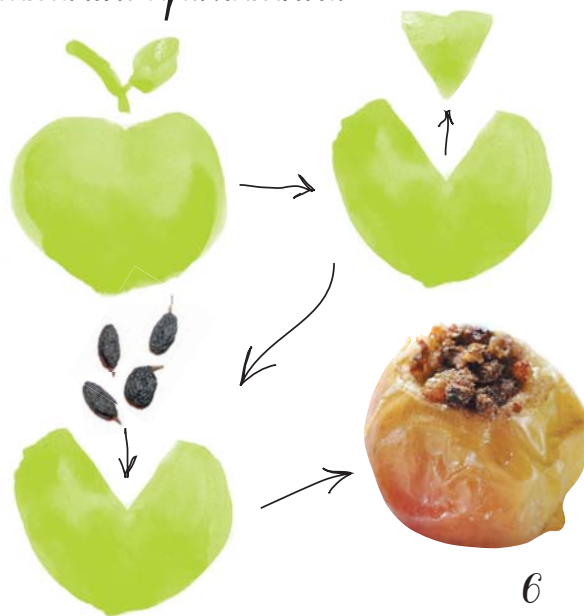
Когда мы готовим запеченные яблоки, об этом знает весь дом.  
Они удивительно ароматные!

Тебе понадобится  
на 2 порции

- 4 яблока
- 2 столовые ложки меда
- горстка изюма
- пол чайной ложки молотой корицы
- вода

Инструменты

- ☞ чашка
- ☞ сито или дуршлаг
- ☞ столовая ложка
- ☞ нож
- ☞ форма для запекания



3

Положи изюм в сито или дуршлаг и хорошо промой, дай воде стечь.

6

Налей в форму стакан воды, чтобы яблоки стояли в ней. Посыпь их корицей.

1

Включи духовку разогреваться до 200 °С.

4

Переложи изюм в чашку, добавь 2 столовые ложки меда и перемешай.

7

Надень прихватку-варежку и поставь форму в духовку. Запекай 30 минут. Лови запахи, они дивные!

2

Помой яблоки и ножом вырежи из них мякоть сверху, там, где был черенок. Углубление должно быть таким, чтобы в нем поместилась чайная ложка меда.

5

Наполни яблоки медовой смесью и поставь в посуду для запекания (в форму или на противень). Следи, чтобы яблоки не катались и мед не вытекал.

8

Выключи духовку, надень прихватки-варежки и достань противень. Переложи яблоки ложкой на тарелку. Дай остыть минут 15 и уплетай!



# МАННАЯ КАША

## с изюмом и куркумой

Оранжевый порошок куркумы все окрашивает в красивый желтый цвет. Куркуму кладут в рис, соусы, приправляют ею мясо. Мы добавили ее в манную кашу — получится очень красиво. Только будь осторожнее, не покрась себя и кухню!

Тебе понадобится  
на 1-2 порции

- стакан молока
- 3 столовые ложки манки (без горки)
- куркума на кончике чайной ложки
- горсть изюма
- чайная ложка сахара

Инструменты

- ☞ небольшая кастрюлька или ковшик
- ☞ столовая ложка
- ☞ чашка
- ☞ дуршлаг или сито



1

Хорошенько промой изюм в дуршлаге или через сито.

2

Положи чистый изюм в чашку, залей горячей водой и оставь — он нам пригодится.

3

Налей молоко в ковшик и поставь на конфорку, включи огонь 🔥 на максимум. Когда молоко начнет дымиться, убавь огонь 🔥 до минимума.

4

Добавь сахар, помешай и всыпь постепенно 4 столовые ложки манки. Не переставай помешивать кашу, чтобы она не пошла комочками.

5

Сосчитай до 50 — к этому моменту манка должна стать густой, как сметана.

6

Выключи огонь 🔥, а ковшик переставь на холодную часть плиты или на подставку.

7

Кончиком чайной ложки зачерпни немного куркумы и добавь в кашу, хорошенько перемешай. Если решишь усилить цвет, добавь еще немного куркумы.

8

Пересыпь изюм из чашки с водой в дуршлаг и еще раз промой. Изюминки должны размягчиться и набухнуть. Добавь изюм к каше, перемешай — все готово!