
КНИГА МОИХ РЕЦЕПТОВ



КНИГА МОИХ РЕЦЕПТОВ

СОДЕРЖАНИЕ:

СУПЫ

Куриный.....	3
Борщ.....	3
Щи.....	4
Овощной.....	5
Грибной.....	6
Фасолевый.....	6
С тефтелями.....	7
С клёцками.....	8
Бульон.....	8
Чечевичный.....	9
Окрошка.....	10
Сырный.....	10
Молочный.....	11

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Плов.....	12
Макароны по-флотски.....	12
Тефтели.....	13
Котлеты.....	14
Гуляш.....	14
Рыба запечённая.....	15
Рыба жареная.....	16
Пельмени, вареники, хинкали.....	16
Сосиски.....	17
Жареное мясо.....	17
Пицца.....	18

ГАРНИРЫ

Рис.....	19
Гречневая каша.....	19
Макароны.....	20
Пюре.....	20
Картофель жареный.....	21
Картофель отварной.....	21
Картофель по-деревенски.....	22
Овощной гарнир.....	22
Капуста тушеная.....	23

САЛАТЫ

Кукурузный салат.....	24
Винегрет.....	25
Оливье.....	25
Овощной.....	26

ЗАВТРАКИ

Яичница.....	27
Омлет.....	27
Каша манная.....	28
Яйцо вареное.....	28
Блины.....	29
Горячие бутерброды.....	29
Бутерброды с маслом.....	30
Хлопья.....	30
Сырники.....	30

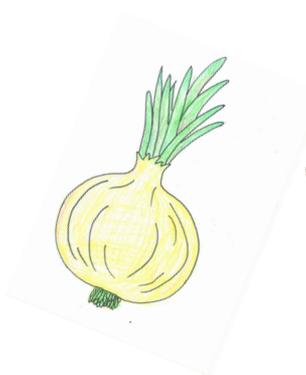


СУПЫ

Куриный суп

Ингредиенты:

1. Бульон из курицы
2. Морковь - 1 штука
3. Лук - 1 штука
4. Картофель - 3 штуки
5. Вермишель - 2 горсти
6. Специи
7. Подсолнечное масло



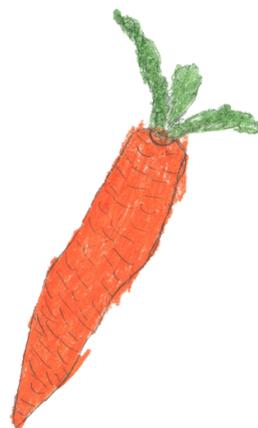
Приготовление:

- Налить бульон в кастрюлю, поставить на средний огонь
- Помыть и почистить морковь, лук и картофель
- Мелко и одинаково порезать лук
- Потереть морковь на тёрке
- Поставить сковороду на средний огонь, налить 1 столовую ложку масла
- Обжарить лук до золотистого цвета
- Добавить морковь и жарить ещё 3-5 минут
- Переложить лук и морковь в бульон, перемешать
- Порезать небольшими кубиками картофель и добавить к бульону, перемешать
- Варить 10-15 минут на среднем огне
- Попробовать суп на соль, если мало – добавить ещё соли, перемешать и попробовать ещё раз
- Добавить вермишель в суп, перемешать
- Выключить через 10 минут

Борщ

Ингредиенты:

1. Мясной бульон
2. Свекла - 2 штуки
3. Картофель - 3 штуки
4. Капуста - Пол кочана
5. Лук - 1 штука
6. Морковь - 1 штука
7. Специи
8. Томатная паста
9. Чеснок - 2-3 дольки
10. Растительное масло



КНИГА МОИХ РЕЦЕПТОВ

СУПЫ

Борщ

Приготовление:

- Почистить и помыть капусту, свеклу, картофель, лук, чеснок и морковь
- Порезать капусту и свеклу тонкой соломкой
- Порезать картошку небольшими кубиками
- Порезать лук мелко
- Порезать чеснок очень мелко
- Морковь потереть на тёрке
- Поставить бульон в кастрюле на средний огонь
- Добавить капусту и картофель в бульон, перемешать
- Поставить сковородку на средний огонь, налить 1 столовую ложку масла
- Обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 3-5 минут.
- Переложить лук и морковь в бульон, перемешать
- Обжарить на сковороде свеклу, добавить к ней 2 столовые ложки томатной пасты, соль, перец, чеснок и 0,5 стакана воды.
- Накрыть крышкой и оставить на огне на 5 минут.
- Переложить свеклу к бульону, перемешать
- Варить на среднем огне 15-20 минут
- Попробовать суп на соль, если мало – добавить ещё соли, перемешать и попробовать ещё раз

Щи

Ингредиенты:

1. Мясной бульон
2. Капуста - пол кочана
3. Лук - 1 штука
4. Морковь - 1 штука
5. Томатная паста
6. Чеснок - 2-3 дольки
7. Картофель - 2 штуки
8. Специи
9. Растительное масло



4



КНИГА МОИХ РЕЦЕПТОВ

СУПЫ

Борщ

Приготовление:

- Помыть овощи
- Порезать капусту соломкой
- Порезать картошку кубиками
- Порезать лук мелко
- Порезать чеснок очень мелко
- Потереть морковь на тёрке
- Поставить бульон на средний огонь в кастрюле
- Поставить сковородку на средний огонь
- Налить 2 столовые ложки растительного масла в сковородку
- Обжарить морковь и лук
- Добавить 1 столовую ложку томатной пасты, перемешать и тушить 5-7 минут
- В бульон выложить лук с морковью, капусту, картофель, чеснок. Перемешать, довести до кипения и уменьшить огонь
- Варить суп 20-25 минут. Выключить

Овощной суп

Ингредиенты:

1. Картофель - 3 штуки
2. Лук - 1 штука
3. Морковь - 1 штука
4. Помидор - 1 штука
5. Цветная капуста - 200 грамм
6. Зелёный горошек - 70 грамм
7. Соль - по вкусу
8. Сливочное масло - по вкусу



Приготовление:

- Почистить картофель, лук, морковь. Помыть все овощи
- Вскипятить воду в кастрюле, посолить
- Порезать лук, морковь, картофель
- Добавить лук, морковь, картофель в кастрюлю, перемешать и варить 15 минут
- Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, добавить в кастрюлю
- Снять кожуру с помидора, порезать кубиками, добавить в кастрюлю
- Открыть банку зеленого горошка, слить жидкость, горошек добавить в кастрюлю
- Варить суп еще 10 минут, выключить

5



СУПЫ

Грибной суп

Ингредиенты:

1. Свежие грибы - 500 грамм
2. Вода - 2 литра
3. Картофель - 3 штуки
4. Лук - 1 штука
5. Подсолнечное масло
6. Сливки - 100 миллилитра
7. Специи



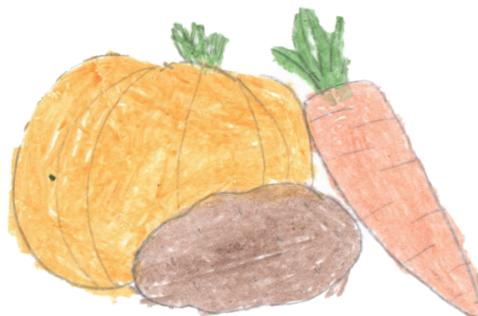
Приготовление:

- Почистить картофель, лук. Помыть все овощи и грибы
- Поставить сковороду на средний огонь, добавить масло
- Порезать пластинами грибы, обжарить на сковороде 10 минут, добавить соль
- Порезать мелко лук, добавить к грибам, обжарить еще 5-7 минут
- Уменьшить огонь до маленького под сковородкой, добавить сливки, тушить 5 минут
- Поставить кастрюлю с водой на средний огонь, когда закипит вода – переложить все со сковородки в кастрюлю
- Почистить, помыть и порезать картофель, добавить в кастрюлю, перемешать
- Посолить суп, добавить перец молотый и варить еще 20–30 минут до готовности картофеля

Фасолевый суп

Ингредиенты:

1. Фасоль - 1 стакан
2. Морковь - 1 штука
3. Лук - 1 штука
4. Картофель - 2 штуки
5. Специи
6. Растительное масло



Приготовление:

- Фасоль промыть, залить большим количеством воды и оставить на 8-12 часов для набухания. Удобно залить на ночь
- Воду, в которой набухла фасоль, необходимо слить
- Пересыпать фасоль в кастрюлю, в которой будет вариться суп, снова залить ее чистой водой
- Варить фасоль на среднем огне 45-60 минут, посолить

6



СУПЫ

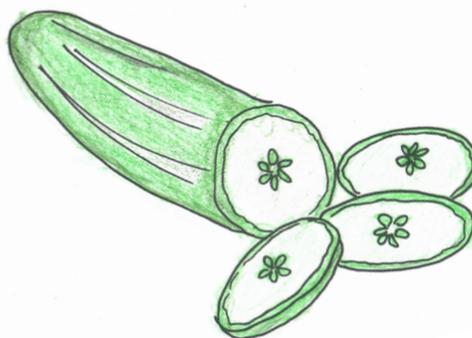
Фасолевый суп

- Лук и морковь очистить, вымыть, мелко порезать
- Поставить сковородку на средний огонь, добавить масла
- Обжарить лук и морковь 5-7 минут
- Переложить лук и морковь в кастрюлю, перемешать
- Варить суп на маленьком огне еще 10 минут, проверить на соль

Суп с тефтелями

Ингредиенты:

1. Фарш - 250 грамм
2. Картофель - 4 штуки
3. Морковь - 1 штука
4. Куриное яйцо - 1 штука
5. Специи
6. Растительное масло



Приготовление:

- Почистить и помыть овощи
- Порезать мелко лук
- Положить в миску фарш, половину нарезанного лука, яйцо, соль и перец
- Перемешать фарш, сформировать небольшие шарики - фрикадельки
- Поставить на средний огонь кастрюлю с водой
- Порезать мелко картофель, натереть на терке морковь
- Когда вода в кастрюле закипит – добавить картофель и фрикадельки
- Поставить на средний огонь сковородку, налить масла, обжарить оставшийся лук и морковь
- Переложить лук и морковь в кастрюлю, варить суп 10-15 минут
- Посолить, проверить на соль



СУПЫ

Суп с клёцками

Ингредиенты:

1. Бульон
2. Лук - 1 штука
3. Картофель - 3 штуки
4. Растительное масло - 50 миллилитров
5. Соль - по вкусу
6. Специи - по вкусу
7. Куриное яйцо - 1 штука
8. Мука - 6 столовых ложек



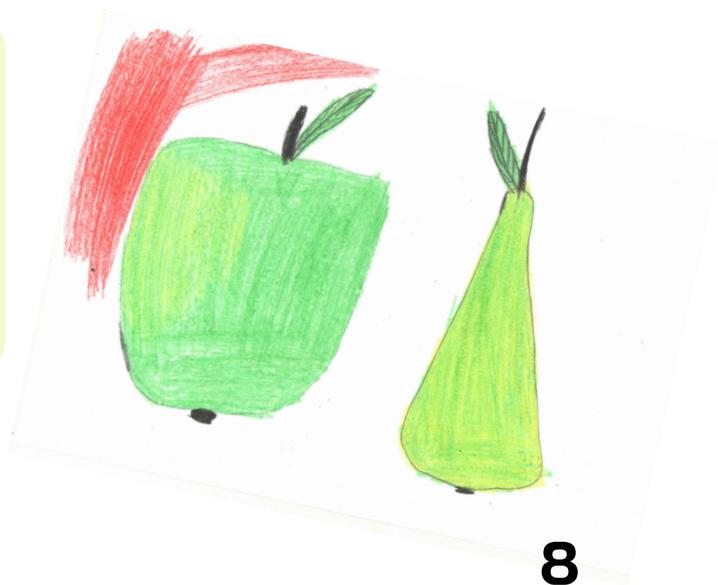
Приготовление:

- В миску разбить яйцо, добавить муку, тщательно перемешать, чтобы получилось эластичное тесто
- Бульон поставить на средний огонь
- Почистить и помыть лук, морковь и картофель
- Порезать мелко картофель и лук, натереть на терке морковь
- Картофель добавить в суп
- На сковороде обжарить лук и морковь, переложить в суп
- Чайной ложкой захватить немного теста и опустить в суп. Повторить, пока тесто не закончится
- Варить суп 10-15 минут, посолить, проверить на соль

Бульон

Ингредиенты:

1. Мясо или кости (свинина, говядина, курица) - 400-500 грамм
2. Лук - 1 штука
3. Морковь - 1 штука
4. Душистый перец - 2 штуки
5. Лавровый лист - 1 штука
6. Соль



8



КНИГА МОИХ РЕЦЕПТОВ

СУПЫ

Бульон

Приготовление:

- Мясо вымыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой
- Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, снять пену и уменьшить огонь
- Морковь и лук вымыть, очистить и положить в бульон
- Добавить горошины душистого перца и лавровый лист, и соль
- Варить 1-2,5 часа, в зависимости от вида мяса, проверить на соль
- Из готового бульона вынуть морковь и луковицу - их нужно выбросить

Чечевичный суп

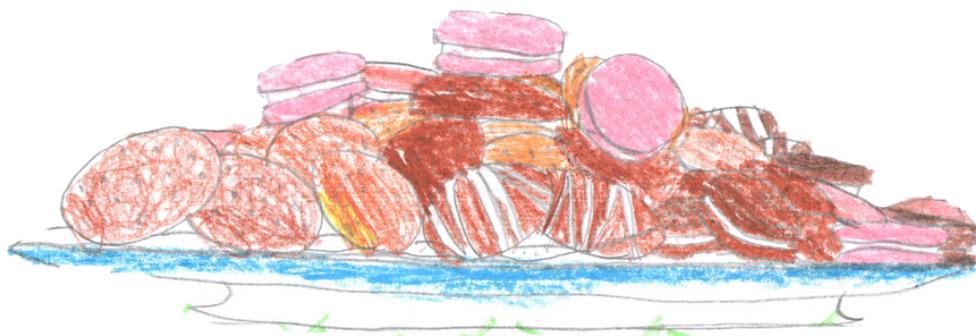
Ингредиенты:

1. Чечевица - 150 грамм
2. Лук - 1 штука
3. Морковь - 1 штука
4. Соль
5. Сливки - пол стакана



Приготовление:

- В кастрюлю насыпать чечевицу и промыть водой
- Залить в кастрюлю воду (в 2 раза больше, чем чечевицы), поставить на средний огонь
- Почистить лук, морковь, помыть
- Лук порезать мелко, морковь натереть на терке
- Поставить сковороду на средний огонь, добавить масла
- Обжарить лук и морковь
- Когда закипит вода в кастрюле – снять пену, добавить соль, убавить огонь
- Переложить лук и морковь в кастрюлю, варить 5 минут
- Проверить суп на соль
- Добавить полстакана сливок, перемешать и выключить



9

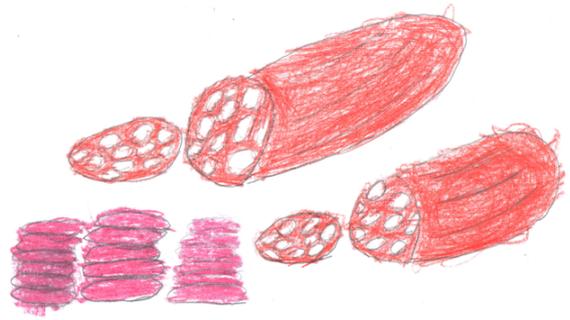


СУПЫ

Окрошка

Ингредиенты:

1. Картофель - 500 грамм
2. Варёная колбаса - 250 грамм
3. Куриное яйцо - 3 штуки
4. Сметана
5. Огурцы - 3 штуки
6. Соль
7. Хлебный квас / кефир - 2 литра
8. Укроп - 50 грамм



Приготовление:

- Картофель очистить, помыть и отварить до готовности. Остудить
- Яйца отварить, остудить и почистить
- Огурцы помыть
- Огурцы, яйца, картофель нарезать кубиками. Укроп мелко порубить
- Смешать все ингредиенты в миске
- Добавить соль и перец
- Выложить в тарелки
- Залить холодным квасом \ кефиром, посыпать зеленью

Сырный суп

Ингредиенты:

1. Плавленный сыр - 180 грамм
2. Картофель - 4 штуки
3. Морковь - 2 штуки
4. Лук - 1 штука
5. Вода - 2 литра
6. Растительное масло - 3 столовых ложки
7. Вермишель - 70 грамм



КНИГА МОИХ РЕЦЕПТОВ

СУПЫ

Сырный суп

Приготовление:

- Лук, морковь и картошку почистить и помыть.
- Порезать овощи на маленькие кубики
- Поставить сковородку на средний огонь, добавить масла
- Обжарить лук и морковь 5-7 минут
- Поставить на средний огонь кастрюлю с водой, довести до кипения.
- В кастрюлю добавить картошку, лук, морковь и сыр, варить 7-10 минут
- Добавить вермишель и соль. Варить еще 5-7 минут.

Молочный суп

Ингредиенты:

1. Молоко - 500 миллилитров
2. Вермишель - 100 грамм
3. Сахар - 2 столовые ложки
4. Соль
5. Сливочное масло - 5 грамм



Приготовление:

- Налить молоко в кастрюлю, поставить на маленький огонь и довести до кипения.
- Добавить сахар и соль.
- Положить в кастрюлю вермишель и варить около 10 минут, постоянно помешивая.
- Добавить сливочное масло, перемешать, выключить огонь.



||

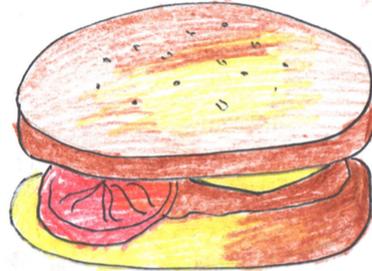


ВТОРЫЕ БЛЮДА

Плов

Ингредиенты:

1. Морковь - 2 штуки
2. Свинина - 500 грамм
3. Лук - 2 штуки
4. Рис - 2 стакана
5. Растительное масло - 50 миллилитров
6. Чеснок - 1 головка
7. Специи для плова
8. Соль



Приготовление:

- Мясо вымыть, обсушить, нарезать на кусочки среднего размера.
- Очистить, помыть и нарезать тонкими полукольцами лук.
- Морковь очистить, помыть и нарезать соломкой.
- Разогреть казан, вылить в него растительное масло.
- Положить лук в казан, помешивая жарить до золотистого цвета.
- Положить мясо в казан, помешивая жарить до золотистой корочки.
- Положить морковь в казан, помешивая обжарить 5-7 минут.
- Залить в казан кипящую воду, чтобы она покрывала мясо.
- Добавить соль и специи для плова.
- Варить на среднем огне 20 минут.
- Положить рис, разровнять его, в серединку поместить головку чеснока.
- Долить воды так, чтобы она покрывала рис выше на 2 см.
- Варить плов на большом огне около 15-20 минут.
- Затем 15-20 минут на маленьком огне. Выключить

Макароны по-флотски

Ингредиенты:

1. Макароны - 300 грамм
2. Фарш - 600 грамм
3. Лук - 1 штука
4. Чеснок - 2 зубчика
5. Томатная паста - 2 столовые ложки
6. Растительное масло - 2 столовые ложки
7. Молотый чёрный перец
8. Соль



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Макароны по-флотски

Приготовление:

- Лук и чеснок очистить и мелко нарезать.
- В сковороду налить масло, положить лук и чеснок, обжарить.
- Добавить фарш, разровнять комочки лопаткой и готовить 10–12 минут.
- Добавить томатную пасту, размешать и прогреть 2 минуты.
- Влить 0,5 стакана горячей воды, добавить соль и перец, готовить еще 5 мин.
- Отварить макароны согласно инструкции на упаковке.
- Добавить их в сковороду к фаршу, перемешать и готовить все вместе еще 5 мин.

Тефтели

Ингредиенты:

1. Фарш - 1 килограмм
2. Лук - 2 штуки
3. Рис - пол стакана
4. Яйцо - 1 штука
5. Морковь - 2 штуки
6. Мука - 1 столовая ложка
7. Томатная паста - 4 столовые ложки
8. Сметана - 10 грамм
9. Вода - 1 литр
10. Перец чёрный
11. Соль



Приготовление:

- Положить рис в кастрюлю, промыть несколько раз холодной водой.
- Залить рис кипятком, оставить на 30-40 минут (не варить).
- Почистить и помыть лук и морковь.
- Порезать лук полукольцами, натереть морковь на терке.
- Слить воду из кастрюли с рисом.
- Добавить к рису фарш, яйцо, соль и перец, перемешать.
- Из получившегося фарша скатать тефтели (шарики) и отложить их на доске.
- Поставить сковородку на средний огонь, налить 1 столовую ложку масла.
- На сковороде обжарить морковь и лук до золотистого цвета.
- Добавить на сковородку муку и томатную пасту, перемешать, готовить 3 минуты.
- Добавить воду, сметану, перец, соль и ждать, пока закипит.
- Добавить тефтели, перемешать и готовить на маленьком огне 30 минут.

13



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты

Ингредиенты:

1. Фарш - 1 килограмм
2. Лук - 1 штука
3. Белый хлеб - 300 грамм
4. Молоко - 30 миллилитров
5. Сливочное масло - 2 столовые ложки
6. Перец
7. Соль



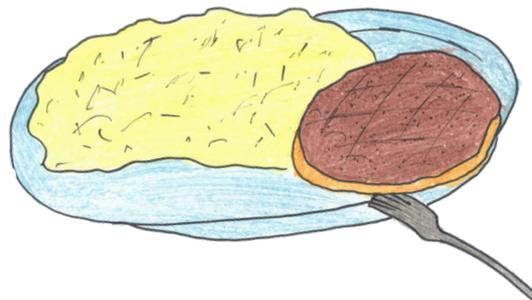
Приготовление:

- Почистить и помыть лук.
- Лук мелко нарезать кубиками
- Хлеб залить молоком и оставить на 10 минут, затем слить остатки молока.
- В миске смешать фарш, лук, размоченный хлеб, яйцо, соль и перец.
- Руками месить фарш, пока не получится однородная масса.
- Слепить руками из фарша котлеты, толщиной 2 см.
- Поставить сковородку на средний огонь, положить 2 столовых ложки масла.
- Выложить котлеты на сковородку и жарить 5-7 минут.
- Перевернуть котлеты, жарить еще 5-7 минут с другой стороны
- Убрать котлеты со сковороды на блюдо.
- Выложить на сковороду новую порцию котлет. Обжарить с двух сторон, убрать.
- Выкладывать на сковороду и жарить новые порции котлет, пока они не закончатся.

Гуляш

Ингредиенты:

1. Свиное филе - 500 грамм
2. Лук - 2 штуки
3. Растительное масло - 3 столовые ложки
4. Пшеничная мука - 2 столовые ложки
5. Вода - 3 стакана
6. Томатная паста - 2 столовые ложки
7. Лавровый лист
8. Молотый чёрный перец
9. Соль



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш

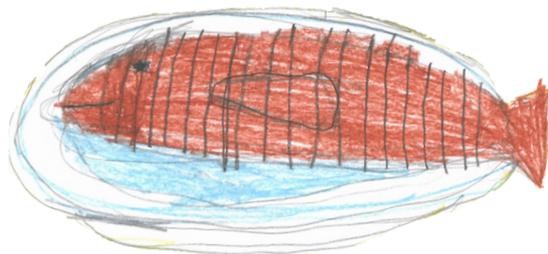
Приготовление:

- Почистить и помыть лук.
- Лук мелко нарезать средними кубиками.
- Мясо помыть, нарезать крупными кубиками.
- Поставить сковородку на средний огонь, налить 3 столовых ложки масла.
- Переложить лук в сковородку, посыпать мукой, обжарить до золотистой корочки.
- Переложить мясо в сковородку, добавить соль и перец.
- Обжарить до золотистой корочки мясо.
- Поставить на маленький огонь кастрюлю.
- Переложить все из сковородки в кастрюлю, добавить туда 3 стакана горячей воды.
- Добавить томатную пасту, лавровый лист.
- Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 50 минут.

Рыба запечённая

Ингредиенты:

1. Филе рыбы - 350 грамм
2. Лук - 1 штука
3. Помидор - 1 штука
4. Майонез - 100 миллилитров
5. Сыр - 100 грамм
6. Масло растительное - 2 столовые ложки
7. Перец
8. Приправа для рыбы
9. Соль



Приготовление:

- Почистить и помыть лук, помидор и рыбу.
- Лук нарезать полукольцами, помидор колечками.
- Застелить противень фольгой, смазать фольгу маслом.
- На фольгу положить филе рыбы, посолить, поперчить и посыпать приправой.
- Смазать рыбу тонким слоем майонеза.
- Сверху выложить порезанный лук и помидор и смазать сверху майонезом.
- Сыр натереть на терке и посыпать им рыбу
- Включить духовку, поставить температуру 200 С и 10 минут подождать.
- Поставить противень с рыбой в духовку на 25-35 минут.
- Затем вынуть рыбу, выключить духовку.

15



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба жареная

Ингредиенты:

1. Рыба потрошёная - 1 штука
2. Мука - 2 столовые ложки
3. Растительное масло
4. Специи для рыбы
5. Соль



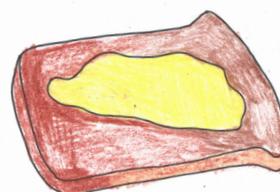
Приготовление:

- Промыть рыбу, промокнуть бумажным полотенцем.
- Порезать рыбу на равные куски, толщиной 3 сантиметра.
- Каждый кусок посолить и посыпать приправой.
- Высыпать муку на тарелку, обвалить каждый кусок рыбы в муке.
- Поставить сковородку на сильный огонь, налить 3 ложки масла, ждать 2 минуты.
- Уменьшить огонь, аккуратно переложить куски рыбы на сковородку.
- Жарить рыбу 2-3 минуты до золотистой корочки.
- Когда подрумянится одна сторона, нужно перевернуть рыбу на другой бочок.
- На тарелку постелить бумажную салфетку.
- Поджаренные кусочки рыбы переложить на тарелку.
- Выложить на сковороду новую порцию рыбы. Обжарить с двух сторон, убрать.
- Выкладывать на сковороду и жарить новые порции рыбы, пока она не закончатся

Пельмени (вареники, хинкали)

Ингредиенты:

1. Пельмени, вареники или хинкали
2. Вода
3. Лавровый лист
4. Соль



Приготовление:

- Налить половину кастрюли воды.
- Поставить кастрюлю на сильный огонь.
- Довести воду до кипения, добавить соль и лавровый лист.
- Аккуратно положить в кипящую воду замороженные пельмени (вареники, хинкали), перемешать.
- Помешивать пельмени (вареники или хинкали) каждые 2-3 минуты.
- Как только пельмени (вареники или хинкали) всплывут, варить еще 5 минут, выключить плиту.
- Вынуть пельмени (вареники или хинкали) из воды, разложить по тарелкам.

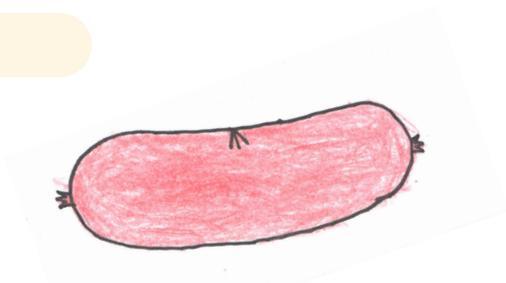


ВТОРЫЕ БЛЮДА

Сосиски

Ингредиенты:

1. Сосиски
2. Вода



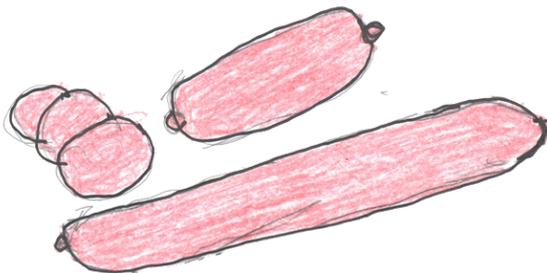
Приготовление:

- Налить половину кастрюли воды.
- Поставить кастрюлю на сильный огонь.
- Довести воду до кипения.
- Пленку (оболочку) с сосисок нужно снять и выбросить.
- Положить очищенные от пленки сосиски в кастрюлю с водой, варить 5 минут.
- Переложить сосиску на тарелку.

Жареное мясо

Ингредиенты:

1. Мясо филе (свинина, курица) - 500 грамм
2. Лук - 2 штуки
3. Растительное масло - 3 столовые ложки
4. Пшеничная мука - 2 столовые ложки
5. Смесь перцев
6. Соль



Приготовление:

- Почистить и помыть лук.
- Лук мелко нарезать кубиками.
- Мясо помыть и нарезать средними кубиками.
- Высыпать муку на тарелку, добавить соль и перец, перемешать.
- Обвалять каждый кусок мяса в муке из тарелки.
- Поставить сковородку на средний огонь, налить 3 столовых ложки масла.
- Переложить лук в сковородку, обжарить 5-7 минут до золотистой корочки
- Переложить мясо в сковородку.
- Жарить мясо до тех пор, помешивая, до тех пор, пока оно не станет мягким – для этого нужно вилкой надавить на кусочек мяса, если мясо разламывается – оно готово.

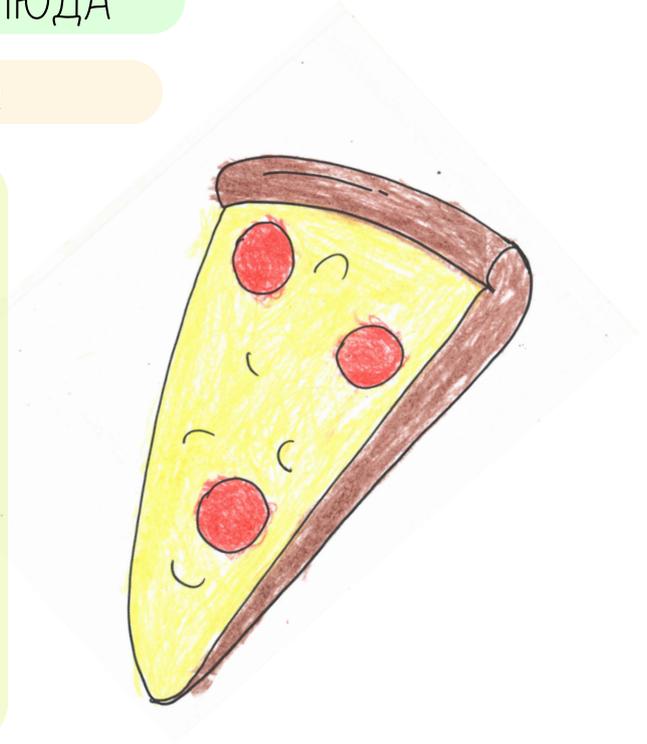


ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пицца

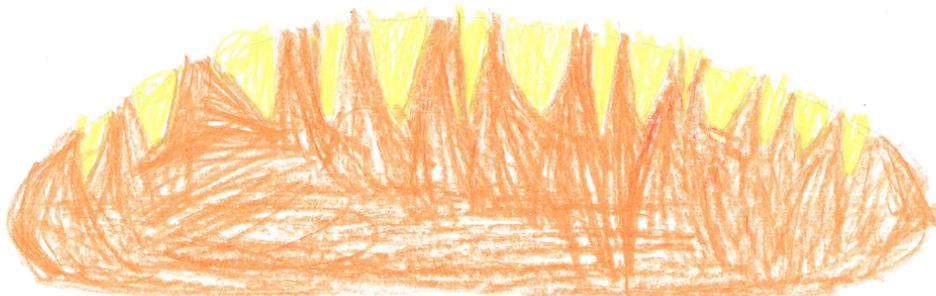
Ингредиенты:

1. Тесто для пиццы - 500 грамм
2. Помидоры - 2 штуки
3. Шампиньоны - 200 грамм
4. Колбаса - 300 грамм
5. Лук - 2 штуки
6. Сыр моцарелла - 300 грамм
7. Вода - пол стакана
8. Томатная паста - 2 столовые ложки
9. Долька лимона
10. Растительное масло
11. Соль
12. Перец



Приготовление:

- Смазать противень маслом
- Раскатать тесто толщиной 1 см и переложить его на противень.
- Смазать тесто соусом.
- Включить духовку, установить температуру 100 С и оставить на 10 минут.
- В миске смешать томатную пасту, воду, лимонный сок (выдавить из дольки лимона), соль и перец.
- Помыть и почистить лук, помыть помидоры и грибы.
- Порезать лук полукольцами, помидоры колечками, грибы пластинками.
- Порезать колбасу и сыр тонкими ломтиками.
- Поставить противень с тестом в духовку на 10 минут.
- Вынуть противень из духовки.
- Поставить в духовке температуру на 200 С.
- На тесто равномерно выложить лук, колбасу, грибы, затем помидоры и сыр.
- Поставить противень в духовку, выпекать 20-30 минут.
- Выключить духовку, вынуть пиццу.

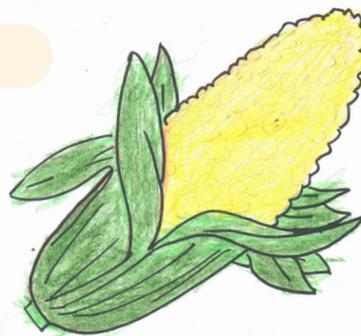


ГАРНИРЫ

Рис

Ингредиенты:

1. Рис - 1 стакан
2. Вода - 2 стакана
3. Соль



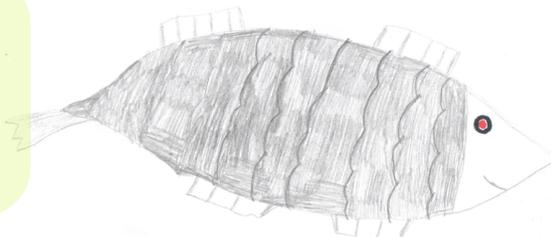
Приготовление:

- Насыпать 1 стакан риса в кастрюлю
- Промыть рис в холодной воде, слить воду.
- Добавить в кастрюлю 2 стакана холодной воды, закрыть крышку.
- Включить на плите большой огонь, поставить на него кастрюлю с рисом.
- Как только вода закипит – посолить рис и перемешать.
- Плотно закрыть крышку и убавить огонь до минимума.
- Варить рис 20 минут, выключить плиту.

Гречневая каша

Ингредиенты:

1. Гречневая крупа - 1 стакан
2. Вода - 2 стакана
3. Сливочное масло - 30 грамм
4. Соль



Приготовление:

- Насыпать гречку в миску, выбрать и выкинуть плохие зернышки.
- Промыть гречку под водой, пока вода не станет прозрачной (чистой).
- Налить в кастрюлю 2 стакана воды.
- Включить на плите средний огонь, поставить кастрюлю на него.
- Как только вода закипит, добавить соль.
- Переложить гречку в кастрюлю.
- Сделать маленький огонь под кастрюлей.
- Варить 10 минут.
- Выключить плиту. Добавить в кашу масло, перемешать.

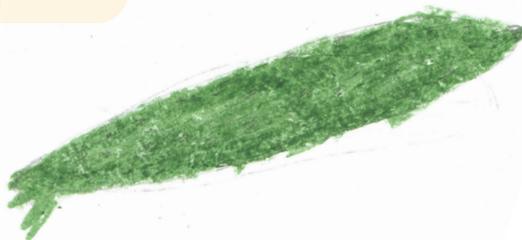


ГАРНИРЫ

Макароны

Ингредиенты:

1. Макароны
2. Вода
3. Соль



Приготовление:

- Налить воды в кастрюлю. Воды должно быть больше половины кастрюли.
- Включить на плите средний огонь.
- Поставить кастрюлю на огонь.
- Как только вода закипит, добавить соль.
- Аккуратно переложить макароны в кастрюлю с водой, перемешать.
- Варить макароны 12-15 минут, помешивая.
- Выключить огонь.
- Слить воду с макарон.

Картофельное пюре

Ингредиенты:

1. Картофель - 1 килограмм
2. Сливки - 200 миллилитров
3. Черный перец
4. Соль



Приготовление:

- Картофель почистить от кожуры, помыть.
- Переложить картофель в кастрюлю, залить водой.
- Включить на плите средний огонь
- Поставь кастрюлю на огонь.
- Как только вода закипит, добавить соль.
- Варить 15-20 минут. Выключить плиту.
- Слить воду из кастрюли.
- Размять картофель до однородной массы.
- Добавить сливки и перец, перемешать.

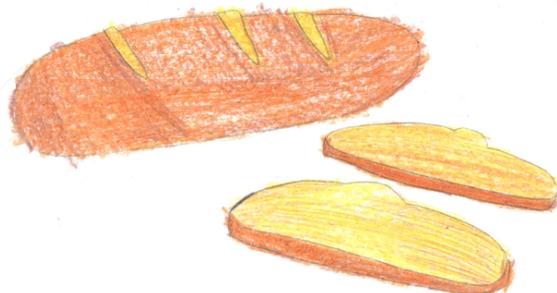


ГАРНИРЫ

Картофель жареный

Ингредиенты:

1. Картофель - 800 грамм
2. Лук - 1 штука
3. Растительное масло - 50 миллилитров
4. Сливочное масло - 30 грамм
5. Соль
6. Чёрный перец



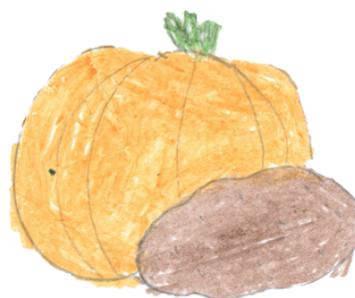
Приготовление:

- Картофель очистить, нарезать одинаковыми кусочками, не очень важно, будут это бруски или дольки.
- Нарезанную картошку поместить в глубокую посуду и залить холодной водой, чтобы избавиться от лишнего крахмала. Оставить на 30–40 минут.
- Обсушить на бумажных полотенцах.
- В толстостенной плоской сковороде на сильном огне разогреть растительное и сливочное масло.
- Понизить огонь до средне-низкого и выложить картошку в один или максимум два слоя и жарить, не мешая, 5–7 минут.
- Затем немного перемешать, добавить измельченный лук и жарить в течение 15–20 минут.
- В конце добавить соль и перец по вкусу.

Картофель отварной

Ингредиенты:

1. Картофель - 1 килограмм
2. Сливочное масло
3. Соль
4. Вода



Приготовление:

- Картофель почистить от кожуры, помыть.
- Картофель можно нарезать одинаковыми крупными кусками, если картошка большая или варить целиком, если картошка маленькая.
- Переложить картошку в кастрюлю и залить водой так, чтобы она закрывала картофель полностью.
- Включить на плите средний огонь и поставить кастрюлю на огонь.
- Как только вода закипит, добавить соль.
- Варить 15-20 минут. Картофель должен стать мягким. Выключить плиту.
- Слить воду из кастрюли.

21

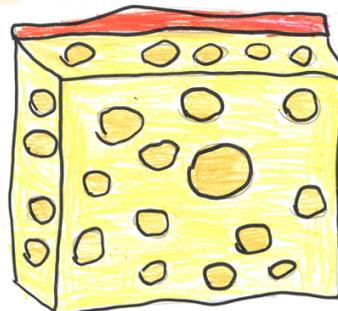


ГАРНИРЫ

Картофель по-деревенски

Ингредиенты:

1. Картофель - 1 килограмм
2. Растительное масло - 5 столовых ложек
3. Сладкая паприка - 1 чайная ложка
4. Куркума - 1 чайная ложка
5. Соль - 1 чайная ложка
6. Сухой чеснок - треть чайной ложки



Приготовление:

- Картофель очень хорошо вымыть, не чистить.
- Нарезать картофель дольками.
- Пересыпать картофель в пакет.
- Добавить в пакет все специи и масло.
- Завязать пакет и тщательно потрясти 3 минуты.
- Включить духовку на 220 С.
- Застелить противень фольгой
- Высыпать картофель на фольгу, равномерно распределить.
- Поставить противень в духовку. Аккуратно, горячо!
- Выпекать 20-30 минут, как только картошка станет золотистой – блюдо готово.
- Выключить духовку, вынуть противень.

Овощной гарнир

Ингредиенты:

1. Шампиньоны - 300 грамм
2. Кабачок - 1 штука
3. Лук - 1 штука
4. Помидоры черри - 200 грамм
5. Чеснок - 3 зубчика
6. Оливковое масло - 4 столовые ложки
7. Соль



ГАРНИРЫ

Овощной гарнир

Приготовление:

- Помыть кабачок, помидоры и грибы.
- Почистить и помыть чеснок и лук.
- Порезать кабачок и лук полукольцами.
- Порезать шампиньоны на 4 части.
- Натереть чеснок на мелкой тёрке.
- Включить на плите средний огонь.
- Поставить сковородку на огонь.
- Вылить масло на сковородку, подождать пока оно разогреется.
- Выложить на сковородку грибы и лук.
- Жарить овощи помешивая 3-4 минуты.
- Выложить на сковороду кабачки и чеснок. Жарить еще 3-4 минуты, помешивая.
- Выложить на сковороду помидоры, посолить.
- Жарить еще 3 минуты. Выключить плиту.

Капуста тушенная

Ингредиенты:

1. Капуста - 1200 грамм
2. Лук - 450 грамм
3. Морковь - 350 грамм
4. Томатная паста - 3 столовые ложки
5. Масло растительное - 3 столовые ложки
6. Соль - 1 столовая ложка



Приготовление:

- Почистить и помыть овощи.
- Капусту и морковь натереть на крупной тёрке, лук нарезать полукольцами.
- Включить на плите средний огонь и поставить на неё сковородку.
- Вылить масло на сковородку, подождать пока оно разогреется.
- Выложить лук на сковородку, жарить 3 минуты.
- Добавить морковь и жарить еще 3 минуты.
- Добавить капусту, перемешать.
- Добавить соль и жарить 3-5 минут, помешивая.
- Закрыть крышку сковородки, уменьшить огонь на плите и тушить овощи 10 минут.
- Добавить томатную пасту, перемешать.
- Тушить еще 7-10 минут, выключить плиту.



САЛАТЫ

Кукурузный салат

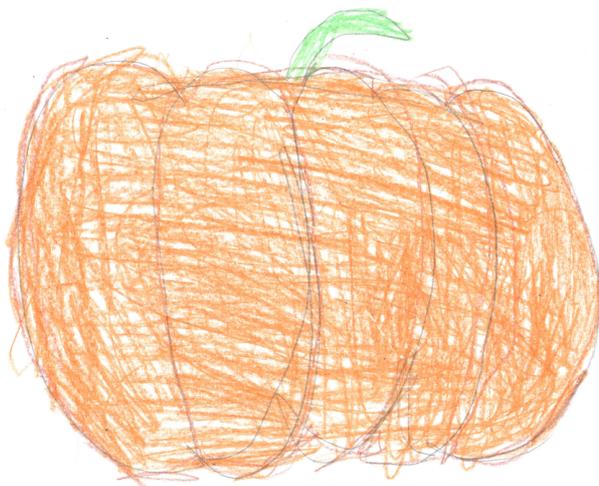
Ингредиенты:

1. Крабовые палочки - 300 грамм
2. Рис отварной - 300 грамм
3. Кукуруза консервированная - 250 грамм
4. Яйца - 4 штуки
5. Огурцы - 250 грамм
6. Майонез - 100 грамм
7. Соль



Приготовление:

- В большой кастрюле вскипятить 1 литр воды, посолить
- Рис несколько раз промыть проточной водой. Всыпать рис в кипящую воду, готовить, помешивая, около 20 минут.
- Сваренный рис откинуть на сито или дуршлаг, промыть теплой! кипяченой водой и хорошо остудить, но не в холодильнике
- Яйца залить холодной водой и поставить на плиту.
- После того, как вода закипит, варить яйца на среднем огне 10 минут
- Крабовые палочки вынуть из пачки, снять индивидуальную целлофановую обертку
- Крабовые палочки порезать мелкими кубиками
- Яйца очистить от скорлупы и так же нарезать мелкими кубиками.
- Огурцы нарезать также кубиками.
- Половинку репчатого лука порезать очень мелко
- Кукурузу из баночки откинуть на сито, чтобы стекла вся жидкость.
- В глубоком салатнике соединить крабовые палочки, кукурузу, рис, яйца и лук. По вкусу салат посолить, поперчить и заправить майонезом



САЛАТЫ

Винигрет

Ингредиенты:

1. Свекла вареная - 1 штука
2. Картофель вареный - 1 штука
3. Морковь вареная - 1 штука
4. Огурцы консервированные - пол банки
5. Горошек зелёный консервированный - пол банки
6. Капуста квашеная - 1 стакан
7. Лук -1 штука
8. Перец
9. Соль
10. Растительное масло - 20 миллилитров



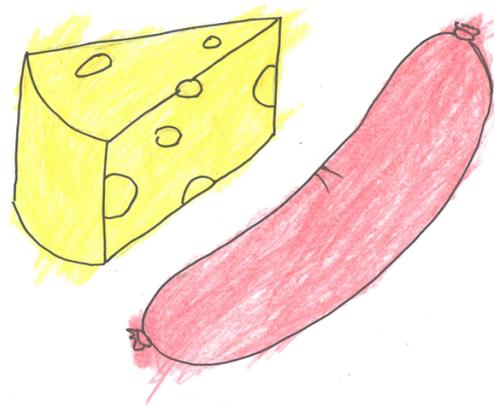
Приготовление:

- Отвариваем овощи в мундире до готовности, остужаем.
- Все овощи должны быть нарезаны мелкими кубиками
- Чтобы свекла не окрасила остальные овощи, перекладываем ее в отдельную миску и заправляем маслом.
- Добавляем все оставшиеся овощи, горошек и приправляем свежемолотым перцем и, если необходимо, солью.
- Перемешиваем.

Оливье

Ингредиенты:

1. Картофель - 3 штуки
2. Морковь - 2 штуки
3. Соль
4. Яйца - 2 штуки
5. Ветчина - 350 грамм
6. Солёные огурцы - 5-6 штук
7. Консервированный зелёный горошек - 450 грамм



САЛАТЫ

Оливье

Приготовление:

- Вымой 3 картофелины, 2 моркови
- Почистить картофель и морковь
- В кастрюлю положи картофель и морковь, залей водой и добавь 0,5 ч.л соли
- Отвари в кастрюле картофель и морковь, пока они не станут мягкими. Выключи плиту, слей воду. Оставь овощи остывать.
- Отвари 2 яйца в течении 7 минут. Затем выключи плиту, слей воду, оставь яйца остывать.
- Порежь ветчину, соленые огурцы, яйца, картофель и морковь мелкими кубиками.
- Открой банку горошка и слей жидкость в раковину
- Все продукты положи в одну посуду
- Добавь майонез, перемешай
- Перемешай

Овощной салат

Ингредиенты:

1. Помидоры - 2 штуки
2. Огурец - 1 штука
3. Зелень
4. Сметана - 1 столовая ложка
5. Соль



Приготовление:

- Помой 2 помидора, 1 огурец и немного зелени
- Вырежи и выкинь корнеплод(хвостик)
- Порежь помидор на одинаковые кусочки
- Переложи кусочки помидора в миску
- Отрежь кончики огурца и выкинь
- Порежь огурец на одинаковые дольки
- Переложи дольки огурца в миску к помидорам
- Порежь мелко зелень
- Переложи зелень в миску к овощам
- Добавь столовую ложку сметаны в миску
- Посоли салат
- Перемешай



ЗАВТРАКИ

Яичница

Ингредиенты:

1. Яйцо куриное - 3 штуки
2. Растительное масло - 1 столовая ложка
3. Соль



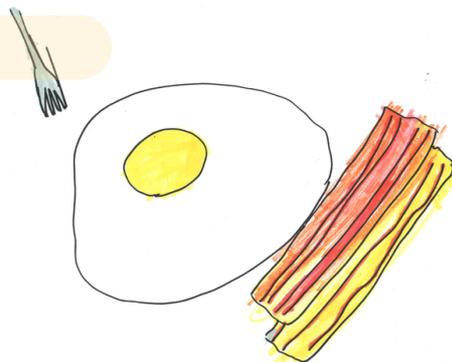
Приготовление:

- Помыть яйца.
- Включить на плите средний огонь.
- Поставить на плиту сковородку.
- Налить масло в сковороду.
- Разбейте яйца и вылейте их на сковороду, скорлупу выкинуть.
- Добавить соль и жарить 2-3 минуты.
- Выключить плиту.

Омлет

Ингредиенты:

1. Яйцо куриное - 5 штук
2. Молоко - 50 миллилитров
3. Соль
4. Сливочное масло - 30 грамм



Приготовление:

- Включить духовку на 180 градусов.
- Помыть яйца.
- Разбейте яйца и вылейте их в миску, скорлупу выкинуть.
- Добавить в миску соль и молоко.
- Перемешать яйца 2-3 минуты
- Смазать форму для запекания сливочным маслом
- Вылить в форму смесь яиц и молока.
- Поставьте форму в духовку
- Выпекайте омлет 15-25 минут
- Выключить плиту.

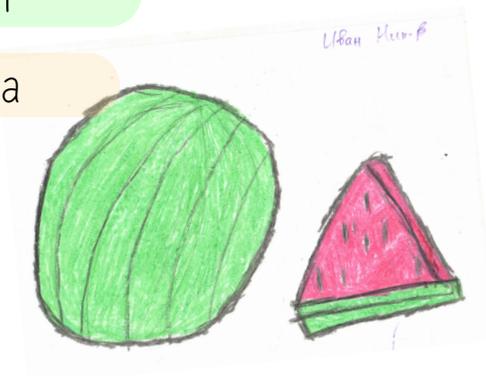


ЗАВТРАКИ

Манная каша

Ингредиенты:

1. Молоко - 1 стакан
2. Манная крупа - 4 чайные ложки
3. Соль
4. Сахар - 2 чайные ложки



Приготовление:

- Включить плиту на маленький огонь
- Поставить кастрюлю на огонь
- Добавить молоко в кастрюлю, дождаться, когда начнет закипать
- Добавить в кастрюлю сахар и соль, перемешать
- Тонкой струйкой высыпать манку в кастрюлю, постоянно помешивая молоко.
- После закипания помешивать кашу 2–3 минуты на медленном огне.
- Выключить плиту.
- Закрыть крышкой кашу, оставить на 10–15 минут.
- Добавить масло.

Яйцо вареное

Ингредиенты:

1. Яйцо куриное - по количеству порций

Приготовление:

- Помыть яйца
- Положить яйца в кастрюлю.
- Залить яйца водой так, чтобы вода закрывала яйца полностью.
- Включить плиту на средний огонь
- Поставить кастрюлю на огонь
- Дождаться, когда вода закипит, после этого варить 3 минуты.
- Выключить плиту.
- Слить воду, охладить яйца и очистить от скорлупы



ЗАВТРАКИ

Блины

Ингредиенты:

1. Яйцо куриное - 3 штуки
2. Сахар - 1 столовая ложка
3. Соль - 1 чайная ложка
4. Молоко - 500 миллилитров
5. Мука - 280 грамм
6. Растительное масло - 3 столовые ложки



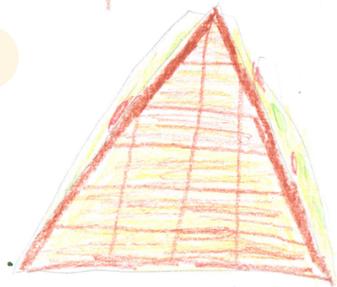
Приготовление:

- Вымыть яйца.
- В миске смешать венчиком яйца с сахаром и солью.
- В миску влить 1 стакан холодного молока.
- Перемешать венчиком, чтобы получилась однородная масса.
- Муку просеять через мелкое сито.
- Добавить муку в миску, постоянно помешивая венчиком.
- Добавить в миску молоко, растительное масло и перемешать венчиком.
- Оставить на 10-15 минут при комнатной температуре.
- Включить плиту на средний огонь, поставить сковородку на огонь.
- Смазать маслом сковородку.
- Вылить половником на сковородку тесто из миски
- Жарить блинчик с каждой стороны по 1-2 минуты, до золотистой корочки.
- Выкладывать их стопкой, смазывая маленьким кусочком сливочного масла.

Горячие бутерброды

Ингредиенты:

1. Хлеб - 2 кусочка
2. Колбаса - 100 грамм
3. Сыр - 100 грамм



Приготовление:

- Отрезать 2 одинаковых по толщине кусочка хлеба.
- Отрезать 4 кусочка колбасы и 2 кусочка сыра.
- Положить хлеб на тарелку.
- Положить на каждый кусок хлеба колбасу и сыр.
- Поставить тарелку в микроволновку на 1 минуты.
- Вынуть тарелку. Аккуратно, горячо!



ЗАВТРАКИ

Бутерброды с маслом

Ингредиенты:

1. Хлеб - 2 кусочка
2. Сливочное масло - 30 грамм



Приготовление:

- Заранее достать масло из холодильника
- Отрезать 2 одинаковых по толщине кусочка хлеба.
- Положить хлеб на тарелку.
- Намазать ножом на каждый кусок хлеба масло.

Хлопья

Ингредиенты:

1. Хлопья - 100 грамм
2. Молоко - 1 стакан

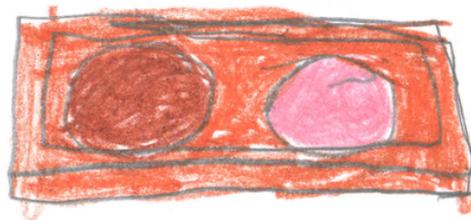
Приготовление:

- Насыпать хлопья в миску
- Залить хлопья молоком
- Подождать 5 минут

Сырники

Ингредиенты:

1. Творог - 100 грамм
2. Мука - 1 стакан
3. Яйцо куриное - 1 штука
4. Молоко - 150 миллилитров
5. Растительное масло - 30 грамм
6. Сахар - 3 столовые ложки
7. Соль

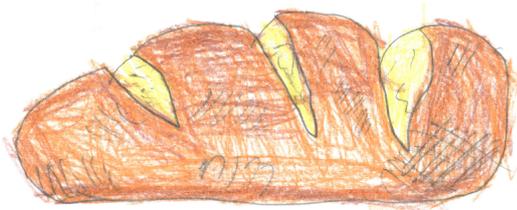
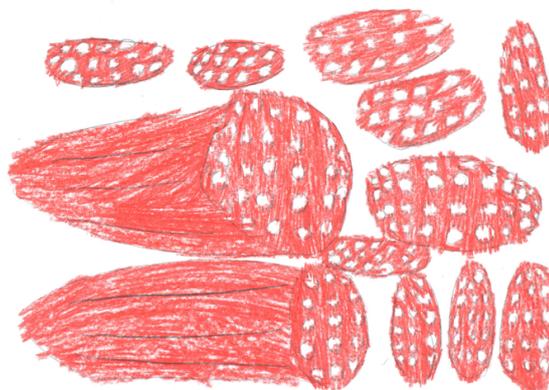


ЗАВТРАКИ

Сырники

Приготовление:

- Вымыть яйцо.
- Разбить яйцо в миску, скорлупу выкинуть.
- Добавить в миску сахар, творог, муку и молоко.
- Перемешать.
- Включить плиту на средний огонь, поставить сковородку на огонь.
- Смазать маслом сковородку.
- Намочить руки водой, сформировать руками из творожной массы сырник
- Положить сырник на сковороду.
- Повторить, пока не закончится масса.
- Жарить сырники с каждой стороны по 2-3 минуты, до золотистой корочки.
- Выключить плиту..



Книга создана командой

Автономной некоммерческой организации
содействия социальной адаптации семьи и детей
"Центр развития социального интеллекта"

Центр
развития
социального
интеллекта



Титкова Мария
Титков Иван
Барасов Егор

В книге использованы иллюстрации,
нарисованные детьми
с ментальными особенностями развития

В рамках проекта
«Экосистема для особых детей»
реализуемого на грантовые средства,
предоставленные Фондом президентских грантов

тел.: (846) 990-43-75
www.smc63.ru
<https://vk.com/mcultura>
Самара, 2023