

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ



Для многих родителей готовка с участием ребенка приравнивается почти к стихийному бедствию. Сразу представляются зря израсходованные продукты, гора грязной посуды и кухня, которую придется отмывать полдня.

Но кроме того, что готовить вместе с

детьми очень весело, это еще и очень полезно: ребенок учится самостоятельности и ответственности, а мелкая моторика рук хорошо влияет на развитие памяти. Хотя, возможно, и придется потратить на уборку чуть больше времени, чем обычно, вот увидите, возня с любимым чадом на кухне принесет огромное удовольствие. Чтобы не разочароваться ребёнку и Вам, стоит сначала немного подготовиться:

1. Выбираем рецепт

Чтобы готовка не растянулась на полдня, а результат получился предсказуемым, надо выбирать блюдо по трем основным критериям.

- Оно должно нравиться ребенку и быть хорошо вам знакомо — идеально, если вы уже готовили его много раз.
- Процесс приготовления не должен занимать более 30-40 минут.
- Дегустировать блюдо можно сразу: рецепты, требующие долгой варки, тушения, пропитывания в течение нескольких часов в холодильнике, не годятся.

2. Готовимся

Лучше провести подготовительную работу перед тем, как вовлекать детей в процесс:

- подход к столу должен быть удобным, в идеале со всех сторон;
- ведро для отходов поставьте возле стола — так будет удобнее;
- достаньте необходимую посуду и другую утварь;
- подготовьте продукты: вымойте овощи, отмерьте все сыпучие и жидкие ингредиенты.

3. Вспоминаем технику безопасности

Если вы готовите с детьми впервые, познакомьте их с кухонными приборами и инструментами, которые понадобятся:

- покажите, как работают кухонные гаджеты, которые понадобятся в процессе;
- дайте возможность ребенку попробовать самостоятельно отрегулировать нагрев сковороды, включить конфорку;

- подробно объясните, как пользоваться каждой лопаточкой, шумовкой, ножом и другими инструментами.
Напомните, что кухня — не место для игр и баловства, объясните, к чему могут привести шалости в процессе готовки.

4. Распределяем роли

Вместе прочитайте рецепт и обсудите, в какой последовательности будете готовить блюдо: что необходимо сделать сначала, что потом.

Договоритесь, какие операции будет выполнять каждый: например, кто будет раскатывать тесто, нарезать и смешивать ингредиенты для начинки или салата, смазывать маслом противень и т.п.

Предлагаю несколько идей того, что будет и вкусно, и легко приготовить вместе с ребенком.

Печенье "Радуга"



Ингредиенты:

- мука - 300 г
- сода - 1/2 ч. л.
- сливочное масло - 150 г
- сахар - 250 г
- яйца - 2 шт.
- цветные драже - 200 г

Приготовление:

1. Пока ребенок дегустирует цветное драже, нужно будет приготовить тесто. Для этого в миске смешаем муку и соду.
2. В отдельной миске смешаем сахар и растопленное охлажденное сливочное масло.
3. Добавляем к сахару яйца и хорошо перемешиваем.
4. Небольшими партиями вводим муку в получившуюся смесь и замешиваем тесто.
5. Добавить в тесто драже и хорошо смешать тесто с конфетками.
6. Из готового теста нужно слепить шарики и из них сформировать печенье.
7. Выпекается оно в духовке при температуре 170 °С 10–15 минут.

Банановый десерт



Ингредиенты:

- бананы - 5 шт.
- шоколад - 100 г
- цветная посыпка

Приготовление:

1. Разрезать бананы на кусочки. Шоколад растопить на водяной бане.
2. Окунуть кусочек банана в шоколад и присыпать цветными украшениями или молотыми орехами.
3. Оставить в холодильнике, пока не застынет шоколад.

Мухоморы из томатов



Ингредиенты:

- яйца - 5 шт.
- луковица - 1 шт.
- томаты - 5 шт.

Приготовление:

1. Яйца отварить вкрутую, остудить.
2. Мелко нарезать лук и обжарить его на сковороде до золотистого цвета.
3. Очистить яйца. Отрезать верхушки и аккуратно вытащить желтки.

4. В отдельной миске смешать желтки и обжаренный лук.
5. Наполнить полученной смесью белки, сверху уложить порезанные пополам томаты.
6. На шапочках сделать небольшие точки майонезом или любым другим белым соусом.

Кексы "Сладкоежка"



Ингредиенты:

- яйца - 3 шт.
- маргарин - 100 г
- сахар - 100 г
- мука - 250 г
- шоколад
- взбитые сливки
- украшения для выпечки

Приготовление:

1. Разбить яйца в миску, добавить сахар.
2. Добавить растопленный охлажденный маргарин.
3. Всыпать муку, размешать до однородной массы.
4. В форму для выпечки кексов выложить бумажные формочки и заполнить их тестом.
5. Выпекать 15 минут при 180 °С.
6. Готовые кексы украсить растопленным шоколадом, взбитыми сливками, помадкой, фруктами и т. д.

Мини-пицца с ветчиной



Ингредиенты:

- багет - 1 шт.
- ветчина - 200 г
- сыр - 200 г
- томатная паста
- зелень

Приготовление:

1. Разрезать багет пополам, каждая половинка будет основой пиццы.
2. Смазать каждую половинку томатной пастой.
3. Выложить на основу нарезанную ветчину, посыпать тертым сыром и зеленью.
4. Выпекать 10 минут при 150 °С.

Шоколадное мороженое



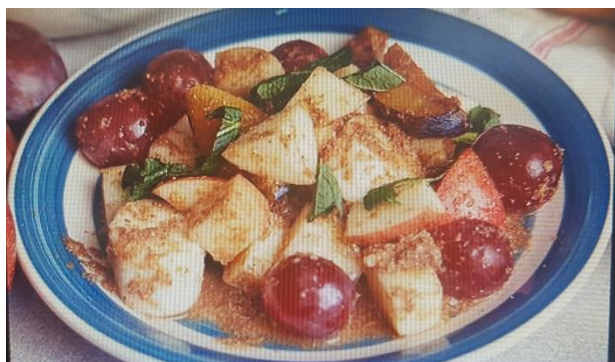
Ингредиенты:

- Горький шоколад 125 г
- Молочный шоколад 125 г
- Молоко 1 л
- Яичный желток 12 шт.
- Сахар 1 стакана

Приготовление:

1. Горький и молочный шоколад натереть на терке.
2. В кастрюле смешать желтки, 600 мл молока и сахар. Поставить на маленький огонь и, взбивая, нагревать, пока масса не загустеет. Снять с огня и медленно влить оставшееся молоко, добавить тертый шоколад, хорошо перемешать. Переложить в форму.
3. Поставить в холодильник на 1 час. Достать и перемешать блендером еще 5 минут.
4. Убрать шоколадное мороженое в морозильную камеру на 2 часа.

Диетический фруктовый салат



Ингредиенты:

- Яблоки 1 шт.
- Апельсин 1 шт.
- Банан 1 шт.
- Виноград 1 горст
- Сливы 4 шт.
- Пшеничные отруби 2 ст.л.
- Мята по желанию

Приготовление:

1. Подготовить все ингредиенты. Фрукты вымыть и обсушить. Яблоки избавить от сердцевины и нарезать крупным кубиком.
2. Очистить банан и нарезать колечками, отделить виноградины от веточек, избавить сливы от косточек и разрезать на четвертинки.
3. Смешать нарезанные ингредиенты, посыпать отрубями. Апельсин разрезать пополам и выдавить сок на смесь, перемешать.
5. Разложить порционно, по желанию украсить свежей мятой.

Сыроедческие конфеты из сухофруктов



Ингредиенты:

- Курага 180 г
- Чернослив 180 г
- Грецкие орехи 180 г
- Семена кунжута 3 ст.л.
- Какао порошок 5 ст.л.
- Кокосовая стружка по вкусу

Приготовление:

1. Сухофрукты промыть, обсушить салфеткой. Орехи очистить от скорлупы.
 2. Пропустить сухофрукты и орехи через мясорубку. Добавить какао и кунжут, перемешать.
 3. Сформировать из массы шарики и обвалить в кокосовой стружке.
- В эти конфеты при желании можно добавить немного меда и другие сухофрукты.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!