

ЗМІСТ

9 ВСТУП

10 Сніданки

Гренкі з овочами	12
Сирники, які подаються з асін	15
Омлет на кефірі з варениками	16
Омлет з помідором і базиліком	19
Панкейки на йогурті з чорною смородиною	20
Яєчні мафін з овочами	23
Лісові вареники з ягідною сметанкою	24
Сандвіч крок-мадам	27
Вівсянка з карамелізованою грушкою	28
Гарбузова каша зі шпинатом і куркумою	31

39 САЛАТИ

Салат із шкідливих паразитів	34
Салат із запечених коренястих овочів	37
Салат із курячим філе і м'яккою запеченою картоплею	38
Салат із фірмі, помідором та сиrom	39
Салат із гарбузом і абрикосом	40

Салат із буряка з ароматною олією	45
Салат калрезе з персиками	46
Салат табуле з куркою і редискою	49
Грецький салат	50
Салат із червонокачанної капуста	53

54 ПЕРШІ СТРАВИ

Легкий курячий суп з вершковим соусом	56
Курячий суп з домашньою локшиною	59
Суп запеченою картоплею	60
Зелений борщ зі свіжими шпинатом	62
Капустяк із квашеною капустою та грибами	64
Пшоний борщ з Поліскою	67
Картупляний крем-суп із куркумою	68
Гарбузовий крем-суп з базиліком	71
Суп мікси-суп	72

76 ДРУГІ СТРАВИ

Бургер з курячим філе і картоплею	75
Курка в імбирному маринаді	81
Пастуший пиріг з м'ясом і овочами	82
Курячі котлети з томатно-абрикосовим соусом	85
Біфштекс з грибами в духовці	86
Рибні котлети в духовці	89
Тушкована овсянка з квасолею	90
Плов з куркою	93
Паштет з куркою та куркумою	94
Май-нє-чїо – запіканка з макаронів	97
Лісові голубці	98
Курячі філе з соусом із лимонною цедрою	101
М'якка у томатному соусі	102
Картопля, запечена з куркумою та сиrom	105

106 ПЕРЕКУСИ

Каштуні по-мексиканськи	106
Вівсяний батончик	111
Мініпіци з бананами	112
Круасан з полуницею	115
Рибні паштети з йогуртовим соусом	116
Каштуні із сиrom у духовці	119
Іспанська тортилья	120

129 ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ

Сирна запіканка з бананом	124
Андрути	127
Солона сирна печиво	128
Сирна запіканка з гарбузом	131
Сніданок з лимонною цедрою	132
Пшонне печиво з кукурудзою	135
Вівсяне печиво з шкідливими паразитами	136
Яєчний пиріг зі згущеним молоком	139
Тертий пиріг з варениками	140
Шарлотка з абрикосами	143
Печиво з абрикосом	144
Кашан на кефірі з апельсинним соусом	147
Профітролі із запеченими помідорами	148
Запечені абрикоси зі згущеним молоком	151

158 НАПОЇ

Фруктовий мікстейк	154
Чай м'якка	157
Шурваліновий морс з апельсинною цедрою	158
Лимонад з редискою	161
Каштан із черешкою	162

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



ВСТУП

Це книжка – подарунок для батьків. Вам здається, що вона просто про справи, але ні. Це 70 способів подарувати вашій дитині любов. Бо «чтотую для дитини» означає не турбуюся про тебе!, не поручу, «ти для мене важливішій і важливіша».

У мене немає своїх дітей, але так сталося, що я багато спілкуюся з діткамими, створюю чимало рецептів для них, спостерігаю, як вони реагують на їжу, та обертаю їм ідеї. Щонайменше я маю так, як звичайно цікавлю картунками. Звісно, щоб робити це, мені треба було навчитися розуміти дітей. А це в багатьох розмовлях з батьками, навіть, що їм їм дітями казали і що їм подається саме з моїх рецептів. У розділах книжки ви навіть знайдете інтервію батьків, які чесно розповідають про те, як харчуються їхні діти. З прикрасного: ви навряді зрозумієте, що всі діти – різні, і це нормально. Вони люблять різну їжу, люблять дві страви. Тут їхні «намаки» відносяться у 90 % батьківських відповідей. Дякують, про які даї справи йдеться, а я в наступних розділах розповідаю. Дякую наперед: є просто правдою – ваша дитина є відродженням вас. І Харчування в усіх сенсах – у вашій руках. Вона істичне те, що їсти і даєте їй ви. І не істичне того, чого ви їй не даєте. Тож якщо ваша дитина не їсть овочі, а любить овочі й солодощі, – ви знаєте відповідь. Я допоможу вам зробити свої рішеннями й цікавими та важку роботу перестати, що будуть привабливими до куліарю з магією.

Це книжка – не моя фантазія на тему дитини їжі. Це практичні рецепти, які – в переконаній – сподобаються дітям. Я вказую їм базові вводи: банан й поміркуюва, як знову це розширити, щоб ваша дитина знайомилася з новими смаками й способами приготування та розвивалася через це. Щоб Твіт був простим, смачним і без шок. Тому це книжка стане вашим другом, якщо най-більше допоможу у випадках, коли вас (чино) втомлю постійно думати, що приготувати дитині, або їй було смачно. Подякуйте: робити куліарю з макаронами щодня – неможливо.

Кожні окремі рецепти, а багато думки про батьків: про продукти, що є в коледжівській, про їжі смаки та про їжі байки. А насправді вони окремі: готувати дієтичний різноманітну їжу з простих продуктів. І щоб це було смачно.

А це, сподіваюся, вас надкоуть інтервію інших батьків, які є в цій книжці. Не знаю, як це постане, але знаю напевно: та їжа, яку готують батьки дітям, – це дуже про стосунки. Дякую казав і казали: їжа – це спосіб розповісти про свою любов. Дитина виростає й пам'ятає, як на відео їй готували мамині зі смородиною. Вона любить цей смак, істичне мамі і передасть його вже своїм дітям. Такі такі смачні маю їжа.

Цілю.

Бетем Клоуєнцкіо

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

СНІДАНКИ

Якби ми жили, а назвали би цей розділ не «Сніданки», а «Мінімі». Але редактори не дозволять. Проте розділ «Сніданки» – це справді мініміалізм! Ви читали різноманітні авторів, а тепер однієї й обираєте під час варення, а потім тією самою ложкою, якою виступає в поштовому, ліжечку в смітнику. Так, це проти правил. Так, для смітани має бути своя ложка. Але й це таке «як» – погудувати правила разом зі своєю дитиною й розплати із цього. Дозволяє дитині знову вас бути вітаними – ось про це світлий «Сніданок». Коли маленькі відшукуються пальчиками, коли в одній тарілці і сміят, і плачуть з вечора. Сніданки в романтичній вишні, коли ви ніколи не біжите. В бурній мандраж часу. Але навіть про ті сніданки в подумках і додає

такі, що зробить металевий ранок приємним. Треба в бурю, щоб відтиснути виласувати ось це українське життя і розуміти, що свої продукти – круті й сміють існувати у різних варіантах. Якої мафіни з оливою, коли сміят уже набрид. Сандвіч крок-мадіра, коли треба, щоб телефонуєш і був такий трохи лінійний, комфортний та розбавлений наспрід. Вівсянка з карамелізованим грушам, щоб смачненько. І, звісно, оладки. Бо хоч я й кажу, що діти діти люблять різну їжу, оладки такі захоплює серця і всі-всі. Я розумію це, коли читаю дитині історію.

Спокою, аліку вас у першому розділі. Починаймо день з мініміалізму.

Сніданки, 10 років, має Ірина Козуб
оперативний директорка прес-офісу Євгена Каленюка

На сніданок Сніданки подобаюся тільки в мікро-або в гранді з мандрином, а на обід це обов'язково суп на борщі з овочами в рясині Євгена. На вечерю – або овсянка і картопля з сардельками, або філе шашлика.

Тарелки зелені – це відносно не улюблений колір. Сніданки не відпочивають, але коли вже їсть, то це або ті самі сніданки, або картопля.



Після не дуже шкідливо вилучити Сніданки як приготувати страву разом з дитиною, бо він тільки любить їсти, а не погудувати.

Диводівка Сніданки називає борщ червоним супом, але вже поворочені і тепер нічого розуміє, що борщ – це борщ.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ГРЕЧКА З ОВОЧАМИ

Порція 2

Час приготування
35 хвилинЩО
ТРЕБА

- 100 Г ГРЕЧКИ
- 1 ЛИПЧКА ВОДЯНИ
- 1-2 КАРОВОЧКИ КАРДАМОНУ
- ПОЛОВИНА ОРЕДЬНОГО БУРЯКА
- 2 ЗОВНИКИ ЧАСНИКУ
- 50 Г ОЛИВКИ БЕЗ КОСТОЧКИ
- 3 СТ. Л. СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІЇ
- СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ ДО СМАКУ

ЯК
ГОТУЄМО

1. Відваріть гречку в розсоленому кардамоні й буряку. На 100 г гречки знадобиться 200 мл води. Доведіть кип'ятку до кипіння на середньому вогні, після зменшіть його до мінімуму і варіть 10 хвилин. Залиште в соусі й дайте настоятися із закритим кришкою ще 15-30 хвилин. Згречку борячу й кардамоні кардамону віділіть, вони вже віддали всі свої аромати і більше вам не знадобяться.
2. Помешку окремо буряка очистіть і нарізайте середнім кубиком зі стороною 1-1,5 см. Дрібно порубайте зубчики часнику. Додайте буряк і часник до відвареної гречки.
3. Оливки без кісточок покладіть у банку сілком, якщо вони не дуже великі. Додайте до смаку сіллю і мелким перцем. Випросто ароматною соняшниковою олією.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>





СИРНИКИ, ЯКІ ПОДОБАЮТЬСЯ ВСІМ

№2

Сирники – улюблена страва багатьох, тож провайте ідеальний і перевірений часом рецепт.

Порції 2
Час приготування
20 хвилин

ЩО ТРЕБА

- 400 Г СИРУ КИСЛОМОЛОЧНОГО 5% ЖИРНОСТІ
- 1 ЯЙЦЕ
- 3 СТ. Л. БОРОШНА І 1-2 СТ. Л. ДЛЯ ПАНІРУВАННЯ
- 2 СТ. Л. ЦУКРУ
- 2-4 СТ. Л. СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІ
- ДРІСНА СОЛІ
- 10 Г ВАНИЛЬНОГО ЦУКРУ

ЯК ГОТУЄМО

1. Для приготування сирників потрібні борошно і ванільний цукор 5% жирності. Підготуйте, щоб він не був вологим і вміщався в пакетик. Якщо у вас немає сирі, замініть його, змішайте 70 г солодкового мари.
2. Сир перекачайте у велику миску або в пластикову плівку, додайте дрібку солі, яйце, цукор ванільний і ванільний. Не відливайте ніякої рідини, бо під час смаження сирники можуть пригоріти.
3. Перемішайте інгредієнти до отримання однорідної маси. Для цього найкраще брати дерев'яну виделку, ложку або виделку для картоплі.
4. До отриманої сирної суміші додайте борошно. Якщо маса знову стане рідкою, знову відливайте ніякої рідини на одну столову ложку.
5. Засипте дрібку солі, щоб до смаку не втрачували смаку мари, і змастіте із сирної маси великий куля діаметром 3-4 см. Проваліть куляку виделкою, щоб вибили гарні маленькі сирники. Дотримуйтеся до цього процесу діяти!
6. Відлітайте сирники в борошні, щоб вони не втрачували форму. І відлітайте на кусочку поверхні або дошки, прикритої борошном.
7. Добре розігрійте антипригарну пателю з 2-4 ст. л. соняшникової олі на середньому вогні. Щоб отримати красиву золотисту скоринку, обсмажуйте сирники приблизно по 2-3 хвилини з кожного боку.
8. Щоб полегшити зайняти олі, викладайте сирники на паперовий рушник, і потім – у тарілку для подачі. Додайте до смажених сирників або сметани.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

СНІДАНКИ

ВІВСЯНКА З КАРАМЕЛІЗОВАНОЮ ГРУШЕЮ

Нудна вівсянка може стати надзвичайно приємнішою, якщо до неї додати трохи спецій і фруктів, наприклад, карамелізовану грушу або яблуко. Лише спробуйте це смачно!

Порція 2

Час приготування
15 хвилин

ЩО ТРЕБА

ДЛЯ ВІВСЯНКИ

- 100-150 Г ВІВСЯНИХ ПЛАСТИВЦІВ
- 300 МЛ ВОДИ
- 300 МЛ МОЛОКА НЕ МЕНШЕ 2,5%
- 2 ДРІВКИ М'ЯГОВОГО КАРДАМОНУ
- 30 Г ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ
- 30 Г ВЕРШКОВОГО МАСЛА
- ЦУКОР ДО СМАКУ

ДЛЯ КАРАМЕЛІЗОВАНОЇ ГРУШИ

- 8 СТ. Л. МЕДУ ЧИ ЦУКРУ
- 1 СОЛОДКА ТВЕРДА ГРУША



ЯК ГОТУЄМО

1. Карамелізуйте грушу. Помийте й наріжте її кількома сматкованими чи шайбами. Розігрійте каструлю, налійте цукор, зробіть повільний вогонь і дочекайте, поки він розплавиться та почне кабувати золотаво-коричнюватим. Вкладіть сматочки груші, обмажуйте на бочку 1 ложкою, постійно помішуючи на середньому вогні, або бочку сматочок карамелізуйте. Покрийте, щоб цукор не почав кристи. Якщо верте мед, просто додайте його під час обмажування груші.
2. Відваріть вівсяну кашу. У сковорідці злийте вівсяні пластівці, залийте водою та доведіть до кипіння, а потім додайте молоко, дві дрібки м'ягкого кардамону й цукор до смаку. Варіть на середньому вогні 2-3 хвилини. Якщо у вас спеціальна або подвійна склянка, обліжайте час приготування й кінцями рідше.
3. Залийте в кашу, додайте вершкове масло – й каша готова! 1-2 хвилини. Подавайте кашу з карамелізованою грушею та горішками.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>