

# «ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ».

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!



Средняя группа №20  
Семья Лодейщиковой Алисы  
Николаевой Ксюши  
Изоитко Дмитрия

# РЕЦЕПТ ОТ СЕМЬИ НИКОЛАЕВЫХ



## Плов с курицей

Курица — 800 грамм  
Рис — 400 грамм  
Бульон или вода — 400 грамм  
Морковь — 250 грамм  
Лук репчатый — 250 грамм  
Чеснок — 1 головка  
Масло растительное — 100 грамм  
Зира — 1-1,5 чайной ложки  
Соль - по вкусу  
Перец черный - по вкусу

### Приготовление:

1. Порезанный кубиком лук обжарить в масле на сильном огне, постоянно помешивая. Морковь порезать соломкой. Добавить к луку.
2. Овощи отодвинуть и выложить нарезанную курицу. Обжарить 5 минут, затем перемешать все вместе.
3. Семена зиры измельчить в ступке. С чеснока снять верхний слой шелухи и срезать доньшко.
4. Налить к овощам и курице 400 гр. воды, довести до кипения, посолить, поперчить, добавить зирu, закрыть крышку, уменьшить до минимума огонь и тушить 40 минут.
5. Добавить промытый рис, долить мяпaтoк, чтобы покрывал рис на 1,5-2 см., посолить, в рис утопить чеснок. Варить без крышки 5 минут на сильном огне, потом закрыть крышкой, и тушить 10-15 минут на минимальном огне. Выключить и дать постоять еще минут 20. Перемешать.

## Салат из белокочанной капусты с яблоком

Белокочанная капуста - 300 г  
Морковь - 50 г  
Яблоко - 100 г  
Растительное масло - 30 г  
Соль - по вкусу  
Уксус / лимонный сок - 1 ст.л  
Сахар - 1/2 ст.л

### Приготовление:

Капусту тонко нашинковать, посолить и помять до появления сока. Морковь и яблоко почистить. У яблока удалить семечки, порезать небольшим кубиком. Морковь натереть на терке. Смешать уксус, сахар, соль и растительное масло (до полного растворения сахара). Соединить все ингредиенты для салата и заправить.



# РЕЦЕПТ СЕМЬИ ЛОДЕЙЩИКОВЫХ



НАЗВАНИЕ РЕЦЕПТА  
Кши с лососем и брокколи

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ  
1 2 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

тесто:	кашица:
слив. масло 70г	лосось сс 200г
мука 200г	брокколи 200г
желтки 2шт	яйцо 1шт
соль 1/2г	соль, перец.
холод. вода 30мл	

ПОРЦИИ  
2 4 6 8

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ  
30'

ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
40'

ГДЕ ГОТОВИТЬ  
 плита  
 духовка  
 мультиварка  
 открытый огонь

КАЛОРИЙНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

МОЯ ОЦЕНКА  
☆☆☆☆

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1) мука + масло растереть в блендере
- 2) добавить желтки + холод. воду + соль хорошо перемешать замесить тесто, скатать шар и в холодильник на 20'
- 3) нарезать брокколи и лосось
- 4) охлажденное тесто распределить по форме, сделать бортики
- 5) выложить рыбу и брокколи
- 6) выложить белками яйца с солью и перцем
- 7) залить сыром
- 8) выпекать при 180°C 30-40'



# РЕЦЕПТ СЕМЬИ ИЗОИТКО

Рыбный пирог из кеты. 1. Готовое дрожжевое тесто делим на две части. Первую часть тонко раскатываем, выкладываем на дно формы или противня, смазанного растительным маслом.

2. Равномерно, по всей поверхности раскладываем слой рыбы, затем кладем тушеный лук.

3. Тонко раскатываем вторую часть теста, накрываем пирог этим куском теста, тщательно защипываем края.

4. Пирог с рыбой ставим на 20-30 минут в теплое место, чтобы наш пирожок подошел.

5. Поверхность рыбного пирога смазываем взбитым яйцом.

6. Ставим пирог в хорошо прогретую духовку. Выпекаем пирог с рыбой 45 минут при температуре 180 градусов.

7. Готовый рыбный пирог вынимаем из духовки, обрызгиваем водой или просто обтираем влажной салфеткой. Чтобы пирог получился мягким, накрываем его полотенцем на 5 минут.

