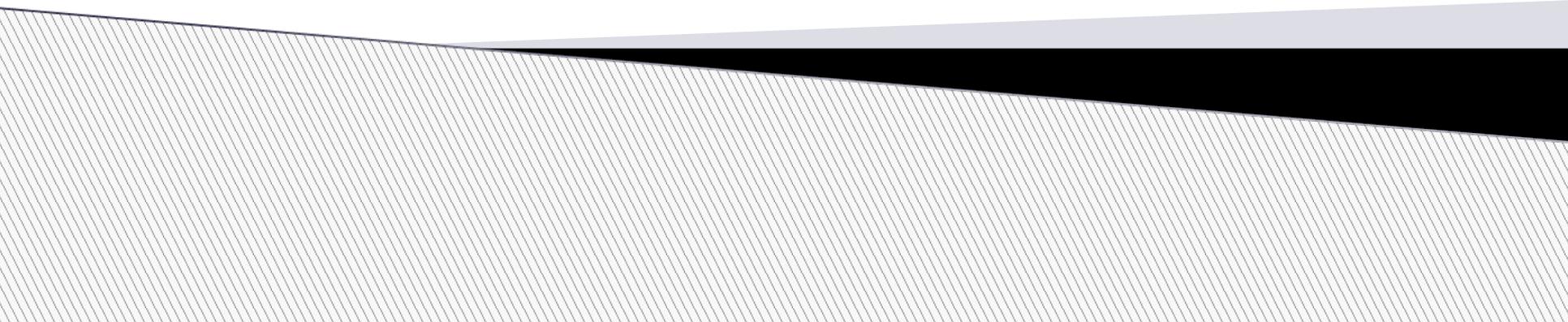


Блюда из круп



★ □ Каша! Одно из наиболее любимых кушаний русского человека. Недаром искони говорится: «Без каш обед не обед, а про гречневую: «И есть не хочется, а оставить не можешь».





Приготовить кашу не так-то просто.

Каждая хозяйка знает это по собственному опыту. Крупа, засыпанная в холодную или теплую воду постепенно

доводимую до кипения, теряет



форму и образует однообразную вязкую массу. А засыпанная в

кипящую воду сохраняет форму и питательные соли, содержащиеся в зернах. Получается рассыпчатая каша.



Каша гречневая

- ▣ Гречневую кашу лучше варить из обжаренной крупы,- она быстрее сварится, будет очень ароматной: крупу насыпать слоем 2-3 см не больше на чугунную сковороду или на противень и обжарить в духовке несколько минут. Если варить приходится на огне, надо непрерывно помешивать крупу. При промывании крупы на поверхность всплывают пустотелые зерна и пена.

- Их обязательно следует удалить. Объем жидкости при варке должен в 1,5 раза превышать объем крупы. Если есть отклонения от правила, это в рецепте оговаривается. Крупу засыпать в кипящую, уже подсоленную воду. Лучше варить рассыпчатые каши в чугушке. Но просто поставить чугунок на плиту мало: на плите варить кашу только до загустения, сделав огонь совсем слабым. Затем накрыть чугунок крышкой. Когда каша загустеет, ни в коем случае не мешать ее. Сверху положить сливочное масло, закрыть кружком из пергамента и снова прикрыть крышкой. Чугунок поставить в глубокую посуду, до половины наполненную водой, а затем в средне разогретую духовку на 1,5-2 ЧАСА. Должна получиться настоящая рассыпчатая каша. Ее можно хранить в холодильнике 1-2 дня.

Каша гречневая с печенью

- ▣ Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Печень зачистить, нарезать мелкой соломкой и обжарить на горячей сковороде с жиром, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук. Соль и перец. Смешать с кашей. Подготовленную печень можно заправить сметаной и положить на готовую кашу.
- ▣ *-2стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла или жира, соль.*

□ -Чтобы каша была более питательной, варить ее лучше на молоке или бульоне, готовую кашу нужно обязательно сдобрить маслом.

«Заварил кашу, так не желей масла», или «Кашу маслом не испортишь»- говорят русские пословицы.

Приятного аппетита!



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Секреты домашней кухни

2. Домашний архив



РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА



▣ **Ученица 3 класса «А»**



▣ **Средней школы №1
Федораева Виктория**

