

Путешествие Луковки в страну Овощландию!



Автор стихов и рисунков:

Пуркина Юлия Владимировна

Автор рецептов: :

Гантман Елена Юрьевна

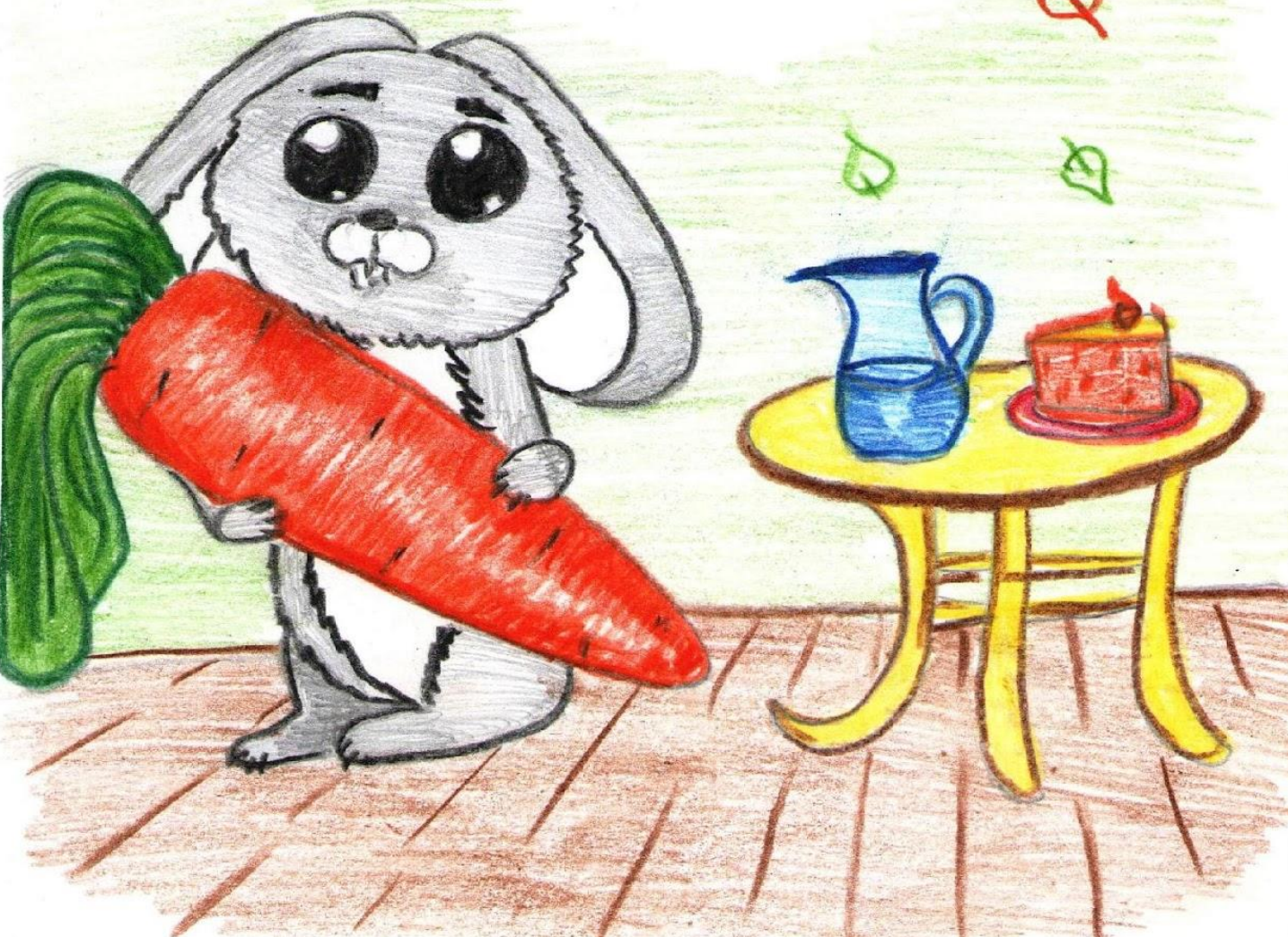
**Я - Лук !
От меня плачут,
Не может быть
иначе !**

**Зато у меня
витаминов куча,
И ты их сейчас
получишь!**



Запеканка, Зайчик!

И в запеканку ловко
Положим мы морковку.
Морковь не только
зайчикам,
А девочкам и мальчикам!



Запеканка «Зайчик»

Морковь – 2 шт.,
творог – 250 гр.,
яйца – 2 шт.,
сахар – 2 ст.л.,
манка – 2 ст.л.,
кефир – 0,5 ст.

Ход действий

В творог добавить яйца, сахар, манку, кефир и все перемешать в однородную массу.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с творожной массой.

Перелить массу в форму и выпекать в духовке 20 минут при температуре 200 градусов.



Капустяное Чудо

Вот запеканка творожная...

Добавить в нее можно:

И морковку, и капусту, -

Будет феерично вкусно!



«Капустное чудо»

Капуста – 200гр.,

Яйца – 2 шт.,

Майонез – 4ст.л.,

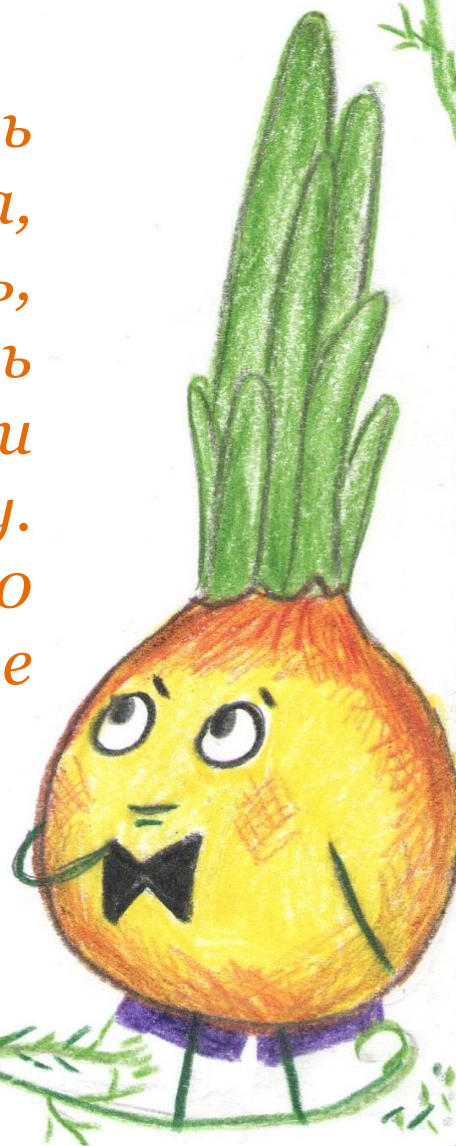
Манка 1 ст. л.,

Зелень - 30 гр.,

Соль, перец – по вкусу.

Ход действий

Капусту нарезать соломкой, добавить яйца, майонез, манку, зелень, соль, перец – перемешать в однородную массу и выложить в форму. Выпекать в духовке 20 мин при температуре 200 градусов.



Солнечное настроение

Настроение хорошее,
На салат этот похожее.
Солнечные витамины
Всем всегда необходимы!



Салат

« Солнечное настроение »

Тыква – 100гр.,
Морковь – 1шт.,
Огурец – 1 шт.,
Перец сладкий – 1 шт.,
Капуста -100гр. ,
Чеснок – 1 долька,
Кунжутное семя – 2 ст. л. ,
Соль, Перец - по вкусу,
Масло подсолнечное
нерафинированное – 2ст. л.

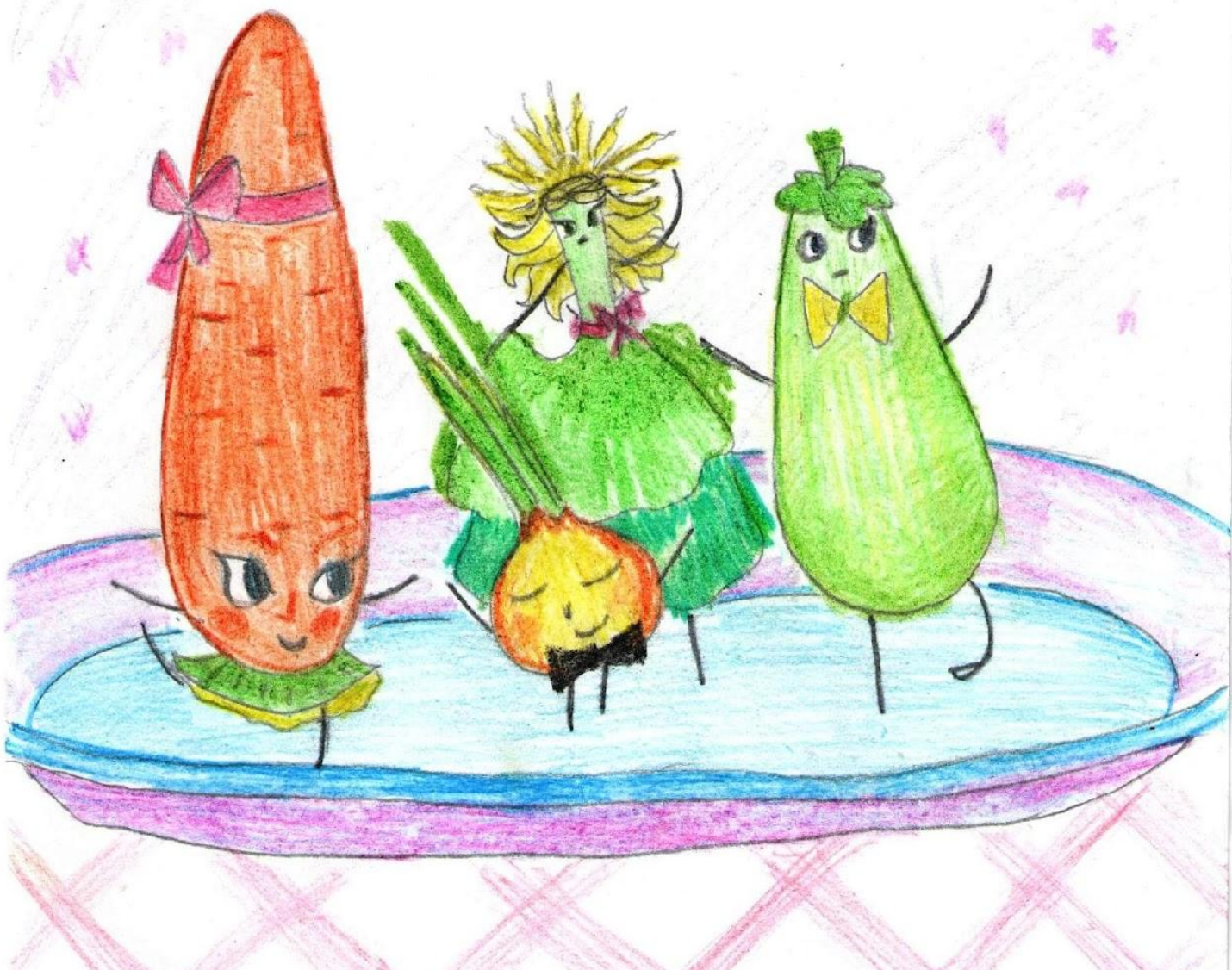
Ход действий

Тыкву и морковь натереть на крупной терке. Огурец, перец и капусту нарезать соломкой. Все перемешать, с добавить чеснок, кунжутное семя, соль, перец и масла.



Осенний блюз

Приготовь ты это блюдо,
Будем вместе танцевать.
Ведь салатик – это чудо!
Чудо-витамины получают!



«Осенний блюз»

Кабачок -100гр.,
Помидор- 1шт.,
Огурец -1шт.,
Перец сладкий -1шт.,
Лук -1шт.,
Салат - 1шт.,
Семя льна- 2 ст. л.,
Соль, перец по вкусу,
Масло льняное- 2 ст. л.

Ход действий:

Кабачок натереть на крупной терке, а помидор, огурец, перец, лук и салатные листья порезать соломкой. Все перемешать с добавлением семени льна, соли, перца, масла льняного.



Перчик фаршированный

Вкусное сочетание,
Полезное питание,
Перец фаршированный -
Нами всеми очарованный!



«Перец фаршированный»

Перец сладкий – 5 шт.,

Фарш – 200 гр. ,

Лук – 1 шт.,

Соль, перец,

Долька чеснока – 2 шт.,

Зелень – 30 гр. ,

Рис – 0,5 ст.,

Морковь – 1 шт., 1 яйцо.

Ход действий:

Перец очистить от плодоножки и семян. Фарш, чеснок, зелень, рис (предварительно отваренный) , соль, перец – соединить в однородную массу и вложить ее в перцы. Лук порезать

полукольцами, морковь на крупной терке. На дно кастрюли выложить овощную подушку, а сверху фаршированные перцы, залить 1 стаканом воды.

Готовить на режиме «Томления» 30 минут.



Кабачки фаршированные собственной персоной

В кабачке есть витамины -
И они всеми любимы,
Если с фаршем кабачок, -
Будешь крепкий мужичок!

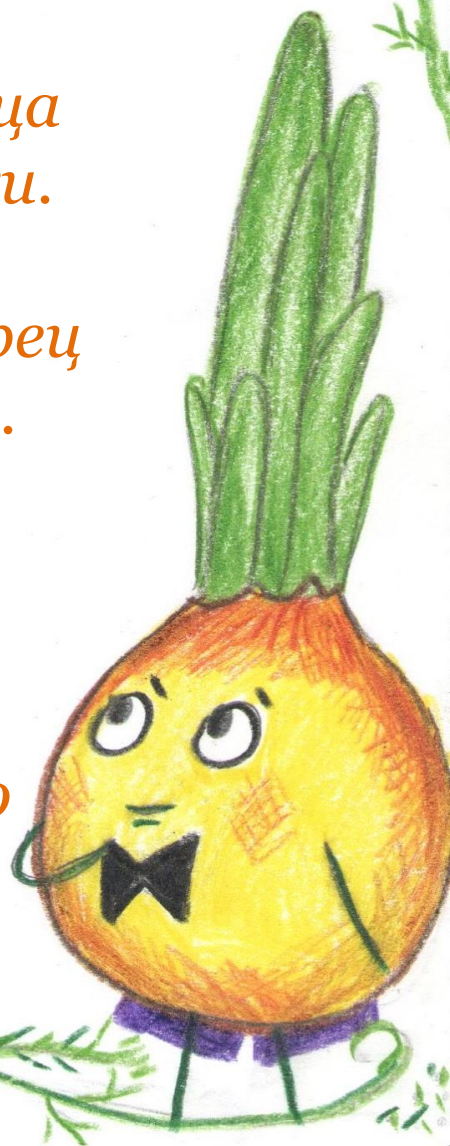


« Кабачки фаршированные»

Кабачок небольшой – 1 шт.,
Фарш -200гр.,
Лук – 1 шт.,
Чеснок – 2 дольки,
Зелень - 30 гр.

Ход действий

Кабачок поделить на кольца по 5 см и вырезать лодочки. В вырезанную мякоть добавить в фарш, соль, перец по вкусу и все перемешать. Лодочки наполнить полученной массой. Выложить в форму для выпекания, добавить 1 стакан воды. Выпекать 40 минут при температуре 200 градусов.



Овощное пирожное

Уложу я перец, помидор...

И фарш я не забуду!

Буду честным поваром -

Пирожное это будет!



Овощное пирожное

Кабачок-1шт.,
Баклажан-1шт.,
Помидор-1шт.,
Перец сладкий-1шт.,
Фарш мясной-200гр.,
Чеснок -1долька
Зелень – 30 гр.,
Яйцо куриное-1шт.,
соль и перец по вкусу.

Ход действий

Кабачок ,баклажан, помидор, перец сладкий порезать кольцами – 1 см. Фарш ,яйцо, лук соединить в единую массу. С помощью нее сформировать пирожные, прокладывая все овощные слои. На дно кастрюли выложить овощную подушку из лука и моркови, а затем овощные пирожные залить 1 стаканом воды. Готовить на режиме «Томления» 30 минут.



Голубицы

Если съешь ты голубец -
Будешь точно молодец!
Или съешь два голубца -
Они вкуснее леденца!



Голубцы

Капуста - 200гр.,

Фарш - 200 гр.,

Рис - 0,5 ст.,

Чеснок - 1 долька,

Лук - 1 шт.,

Зелень - 30 гр.,

соль и перец по вкусу.

Ход действий:

Капустные листья
приготовить на пару до
полу готовности.

Обрезать все грубые
прожилки.

Фарш, чеснок, зелень, рис
(предварительно
отваренный), соль, перец –
соединить в однородную
массу. Сформировать
голубцы и готовить на пару
30 минут. Подавать с
любым соусом или сметаной.



Фаршированные помидоры

Помидор - не маринованный,
Помидор - не нарезной,
Помидор фаршированный!
Да полезный какой!

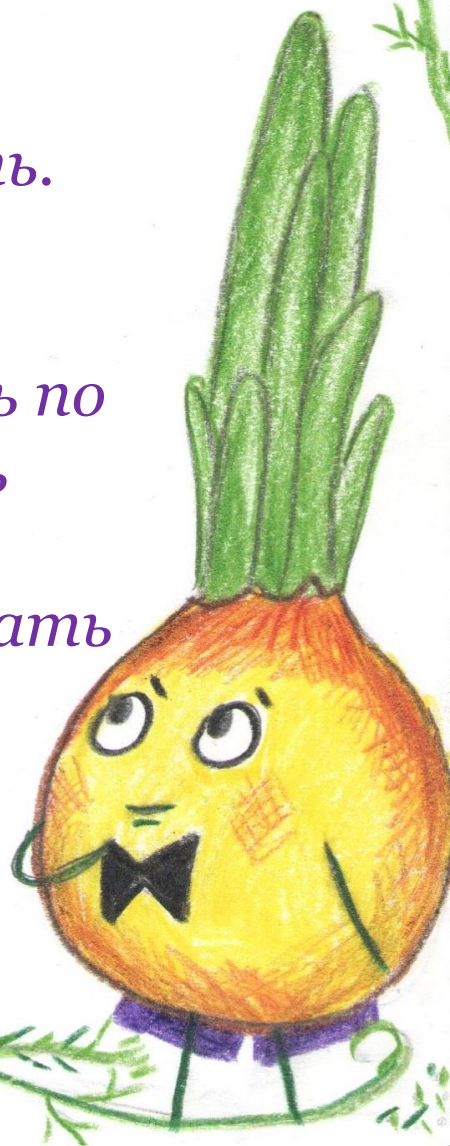


Помидоры фаршированные.

Помидоры - 5 шт.,
Кабачок - 1 шт.,
Сыр - 100гр.,
Зелень - 30 гр.,
Соль, перец, орегано.

Ход действий

У помидор вырезать мякоть.
Молодой кабачок нарезать кубиками и соединить с мякотью. Солить, перчить по вкусу. Помидоры заполнить смесью и сверху посыпать сыром и зеленью. Выпекать в духовке 20 минут при температуре 200 градусов.



Рататуй

Рататуй – рагу овощное,
Рататуй - чудо такое!

В нем витаминов
так много,
Оценивать будем строго!



Рататуй

**Баклажан -1шт.,
кабачок -1шт.,
Помидор- 2шт.,
перец 1шт.,
лук 1 шт.,
морковь 1 шт.,
чеснок 2дольки,
зелень 30 гр.,
масло подсолнечное
нерафинированное – 2ст. л.**

Ход действий

Овощи порезать крупной соломкой и выложить в форму для выпекания. Готовить при температуре 200 градусов 30 минут. Затем посыпаем измельченной зеленью и чесноком, поливаем маслом, солим, перчим.



**Примечание от
Луковки:**

«Зачем эта книга?»-
спросите Вы,

Чтобы вы были всегда
здоровы!

Чтоб не болели и не
чихали!

И с любопытством эту
книгу читали!

Приятного аппетита!

