

# 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.,

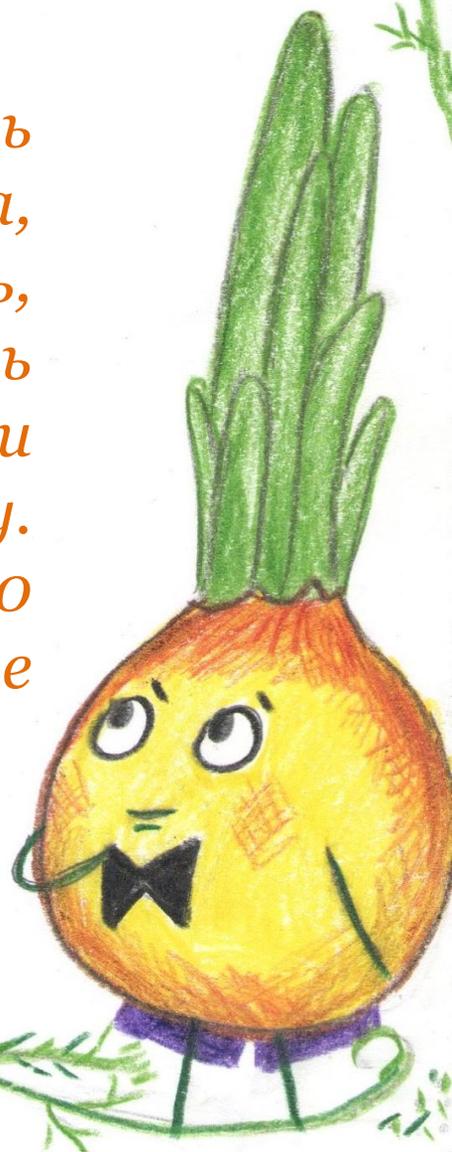
Манка 1 ст. л.,

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.

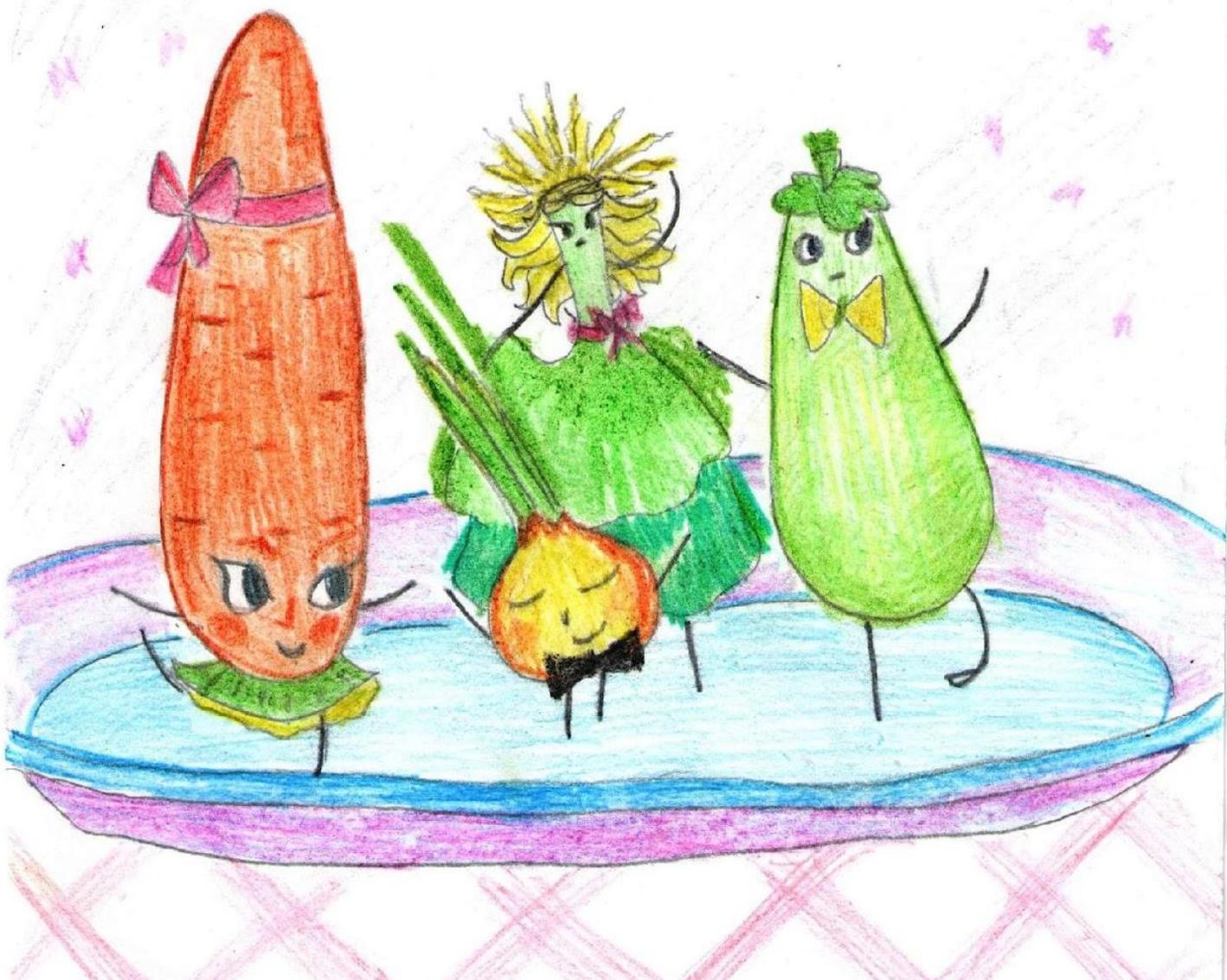
### Ход действий

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!

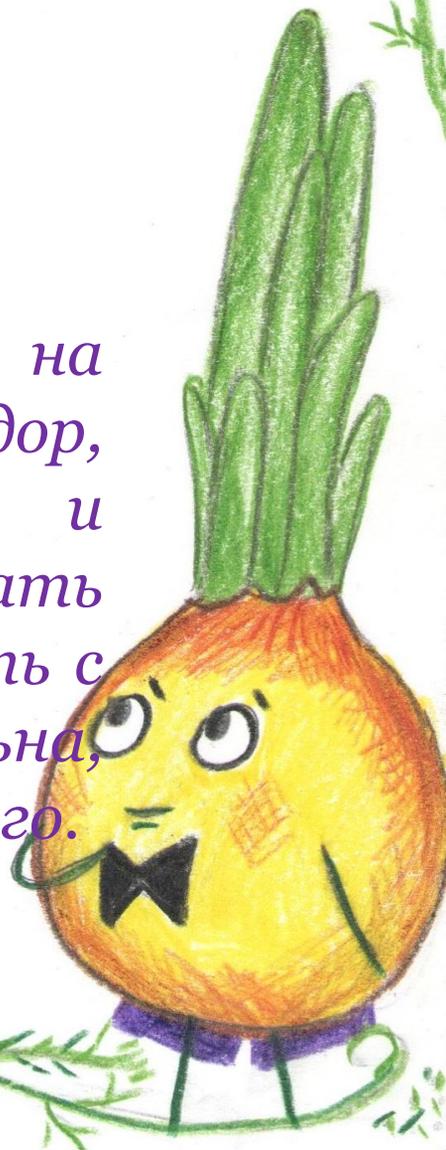


## «Осенний блюз»

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!

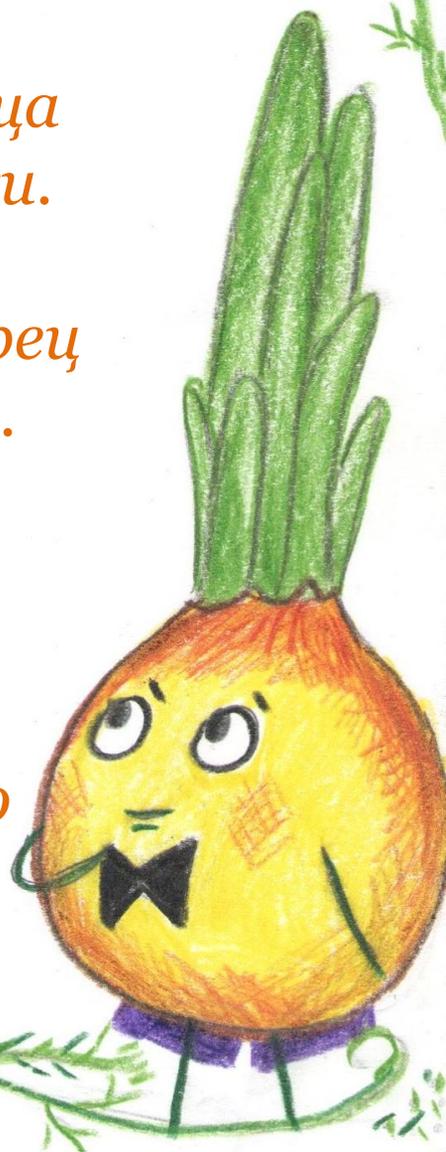


## « Кабачки фаршированные»

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!

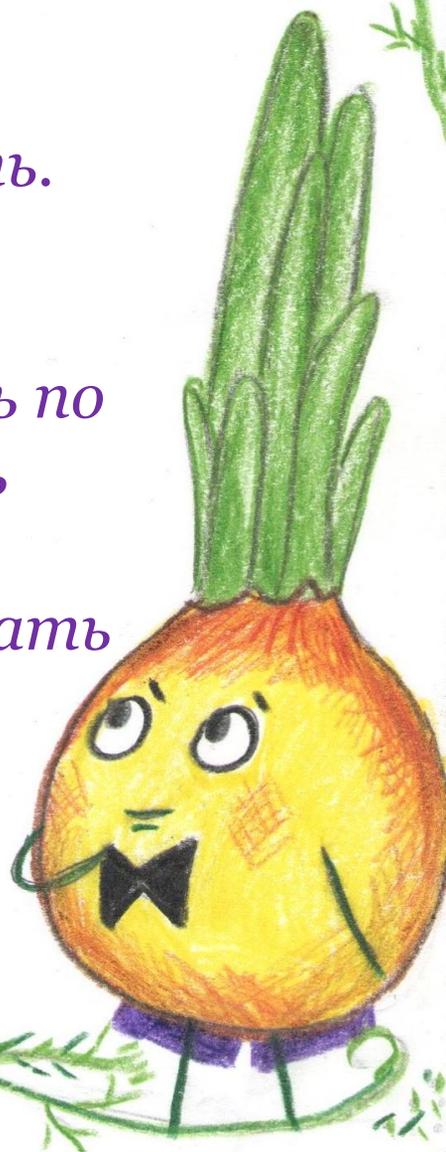


## **Помидоры фаршированные.**

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!**

