



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 36»

ЖУРНАЛ «НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА РОССИИ»



Блины на молоке



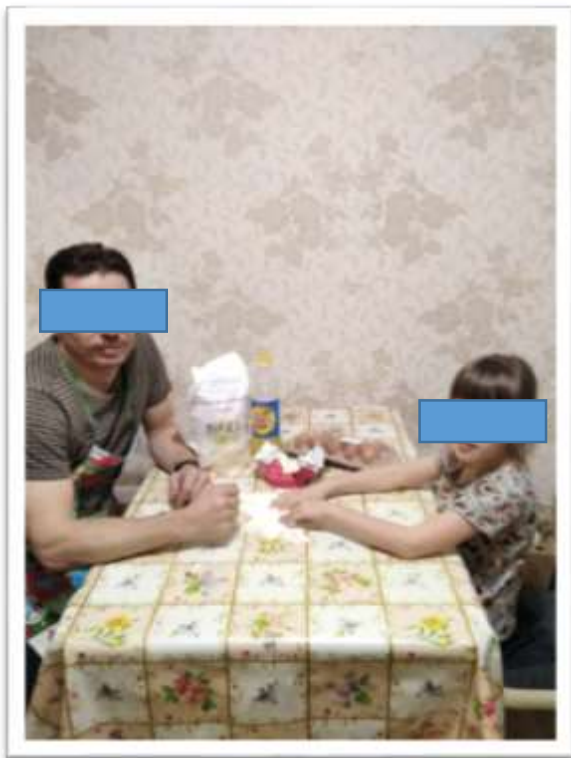
Ингредиенты для приготовления

Молоко	600 мл
Яйца	2 шт
Мука	300 г
Соль	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.
Сода	½ ч. л.
Уксус	½ ч. л.
Растительное масло	3-4 ст. л

1. В глубокой миске взбейте венчиком яйца, добавьте соль, сахар и соду.
2. Молоко подогрейте до 40 градусов и влейте в яичную смесь пока только половину нормы, снова взбейте венчиком.
3. Высыпьте к тесту тоже пока половину нормы муки и размешайте так, чтобы не было комочков.
4. Долейте оставшееся молоко, а затем и остальную муку и снова размешайте венчиком.
5. Влейте в тесто растительное масло, размешайте. Тесто по консистенции должно быть, как жирные сливки, если вы хотите получить тонкие блинчики.
6. Отставьте тесто на 15-20 минут, чтобы оно настоялось и стало более эластичным.
7. Сковороду хорошо накалите, смажьте тонким слоем масла или кусочком сала.
8. Влейте примерно пол черпака теста в центр сковороды и, наклоня её, распределите тесто тонким слоем по всей плоскости.
9. Примерно через минуту, деревянной лопаткой поддевайте блинчик и переворачивайте его на другую сторону.
10. Готовые блины на молоке укладывайте стопочкой. Блинчики можно макать в сметану. Приятного аппетита!



Яблочная фантазия.



Рецепт блюда

Ингредиенты:

- 500г. муки
- 200мл молока
- 100г сливочного масла
- 2 ст.л. раст. масла
- 1ст.л. сахара
- 1/2 ст.л. соли
- 2 яйца
- дрожжи
- повидло

Этапы приготовления блюда

- растопить масло
- смешать его с мукой
- добавить соль и сахар
- в тёплом молоке растворить дрожжи, влить в муку
- добавить яйца
- вымесить тесто до однородной массы
- дождаться, когда тесто поднимется
- положить тесто на противень
- выложить сверху начинку
- выпекать в духовке при температуре 180 градусов 15 минут.

Творожно-тыквенная запеканка с маком



Ингредиенты для творожно-тыквенной запеканки с маком:

Творожная начинка:

- Творог — 500 г
- Яйцо куриное — 2 шт
- Сахар (по вкусу) — 100 г
- Крахмал кукурузный (с небольшой горкой) — 1 ст. л.
- Мак (по желанию) — 25 г

Тыквенная начинка:

- Тыква (пюре печеной тыквы) — 500 г
- Яйцо куриное — 2 шт
- Сахар (по вкусу) — 70 г
- Апельсин (цедра) — 1 шт
- Крахмал кукурузный (с небольшой горкой) — 1 ст. л.

Заливка:

- Сметана — 100 г
- Тыква (пюре печеной тыквы) — 100 г
- Сахар (по вкусу) — 20 г
- Яйцо куриное — 1 шт

- Мак проварить 15 минут на среднем огне, воду слить, мак просушить, выложив на салфетку. Творог с сахаром измельчить блендером до однородной массы. Добавить яйца, крахмал, мак, перемешать.
- Тыкву, сахар и цедру апельсина измельчить блендером, добавить яйца, крахмал, перемешать.
- Дно разъемной формы 22 см застелить пекарской бумагой, смазать маслом бумагу и стенки формы, можно обсыпать мукой. Выкладывать начинки поочередно строго в центр по столовой ложке. Начинки желательно чтобы были одной консистенции, если какая-либо гуще, разбавить сметаной.
- Постучать слегка формой с творожно-тыквенной массой по столу, чтобы масса распределилась равномерно в форме.
- Для красивого рисунка провести деревянной шпажкой от стенок формы к центру несколько "лучиков". Поставить запеканку в разогретую до 170 град. духовку минут на 40-50 до готовности.
- Для заливки смешать сметану, сахар, яйцо и тыквенное пюре.
- Вытащить готовую запеканку из духовки, залить заливкой и ещё поставить запекаться минут на 7. Готовую запеканку остудить в форме, и только тогда снять бортики от формы.



Форель «Рыбка золотая» с овощами



Рыба необходима детям как источник ценного животного белка. Она содержит полезные жирные кислоты и микроэлементы. Форель богата комплексом Омега-3, аминокислотами, йодом, фосфором, витамином D, кальцием. Включать ее в рацион ребенка необходимо для укрепления костей скелета, иммунной и нервной системы, развития зрительного аппарата, нормального функционирования щитовидной железы, сердца и сосудов.

Ингредиенты:

1. Форель – 3 стейка
2. Сок 1/2 лимона
3. Соль, перец по вкусу

Рыбу моем, режем на стейки, солим, перчим, сбрызгиваем лимонным соком и выкладываем на решетку гриля.

Время приготовления: ~ 40 мин.

Готовую рыбку подаем с овощами, приготовленными на пару.



Запеченный картофельный котик

Продукты (на 6 порций)

Картофель - 1 кг

Фарш индейки- 500 г

Масло подсолнечное - 40 мл

Яйцо - 2 шт.

Мука - 4 ст. ложки

Соль - по вкусу

Корица – 2гр.



Этапы приготовления блюда:

- 1.Подготовьте необходимые ингредиенты для приготовления картофельной запеканки
2. Картофель почистите, промойте, нарежьте ломтиками и переложите в кастрюлю. Залейте картофель водой, поставьте на плиту. Доведите воду до кипения, всыпьте соль, убавьте огонь и оставьте картофель вариться до полной готовности.
3. Жарьте фарш до готовности, периодически перемешивая, посолив при этом по своему вкусу. Сковороду с готовым фаршем снимите с плиты, оставьте фарш остывать.
4. Картофель разомните в пюре, добавьте яичный белок и муку.
5. В центр картофельной лепёшки выложите продолговатым холмиком мясной фарш.
6. Из оставленного картофельного теста делаем катенку "ушки", "лапки", "хвостик". Места соединения элементов сглаживаем
7. Духовку разогреваем до 180 градусов и запекаем "катенка" из пюре и мяса около 30-40 минут, до румяной корочки.
ГОТОВО!!!



Форель «Рыбка золотая» с овощами

Рыба необходима детям как источник ценного животного белка. Она содержит полезные жирные кислоты и микроэлементы. Форель богата комплексом Омега-3, аминокислотами, йодом, фосфором, витамином D, кальцием. Включать ее в рацион ребенка необходимо для укрепления костей скелета, иммунной и нервной системы, развития зрительного аппарата, нормального функционирования щитовидной железы, сердца и сосудов.

Ингредиенты:

7. Форель – 3 стейка
8. Сок 1/2 лимона
9. Соль, перец по вкусу

Рыбу моем, режем на стейки, солим, перчим, сбрызгиваем лимонным соком и выкладываем на решетку гриля.

Время приготовления: ~ 40 мин.

Готовую рыбку подаем с овощами, приготовленными на пару.



Печеные яблоки с орехами и изюмом



4 крупных яблока
2 столовые ложки
мёда
50 грамм грецких орехов
(или любых
других)
2 чайные ложки
изюма
0.5 чайной ложки корицы

Берем яблоки, срезаем
верхушку и вырезаем
сердцевину.

Смешиваем орехи, изюм,
корицу и мёд.



Начиняем "яблочные
ёмкости"
орехово-медовой смесью.

Выпекаем 30-35 минут
при температуре

180-200 градусов.

Достаём яблочки из
духовки и даем остыть.

Подаем к столу полезный
и вкусный десерт
с горячим чаем!

Винегрет



Свекла – 3 шт
Картофель – 2 шт
Лук репчатый – 1 шт
Морковь – 1 шт
Зеленые горошек – 4 ст.
ложки
Соленый огурец – 2 шт,
Растительное масло - 4 ст.
ложки

1. Свеклу, картофель и морковь вымыть и отварить до готовности
2. Вареные овощи остудить, очистить и нарезать кубиками
3. Лук очистить и мелко нарезать
4. Соленый огурец нарезать кубиками
5. Смешать свеклу, морковь, картофель, соленый огурец, горошек и лук.
6. Добавить растительное масло и перемешать.

Винегрет готов! Приятного аппетита!



Винегрет

Ингредиенты:

Картофель — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Свекла — 1 штука

Огурец — 1 штука (соленый)

Зеленый горошек

Масло растительное

Соль — По вкусу

Репчатый лук-1 штука



Необходимо отварить морковь, картофель и свеклу. Овощи остудить. Репчатый лук нарезаем очень мелко. Затем кубиками крошим морковь, картофель, натираем свеклу на терке. Все нарезанные ингредиенты смешать, добавить консервированный горошек.



Салат " Вегетарианский Цезарь

Рецепт:

- капуста пекинская
- помидоры
- сыр
- сметана
- домашние сухарики



Этапы приготовления:

Нарезаем пекинскую капусту, затем режем кубиками помидоры. На терке натираем сыр. Складываем все в салатницу, по вкусу добавляем соль и перец. Заправляем сметаной и все перемешиваем. Перед подачей на стол посыпаем домашними сухариками. Белый хлеб режем кубиками и поджариваем на сковороде. Салат готов, Приятного аппетита!



Тушёные крылышки в горшочке с овощами

Ингредиенты :

1. Куринные крылышки
2. Картофель
3. Лук репчатый
4. Морковь
5. Сыр



Приготовление:

1. Почистить овощи
2. Порезать их на небольшие кусочки
3. Натереть на тёрке сыр
4. Немного посолить
5. Уложить всё в горшочки и поставить в духовку. Готовить при температуре 170° – 180°С 40-50 мин.



Греча по - купечески

1. рецепт
2. 300 г (филе) свинин
3. 2 стакана гречневой крупы
4. 1 шт. луковица
5. 1 шт. морковь
6. 3 ст.л. растительное масло
7. 1 ч.л. соль
8. **Как приготовить**

1.Промыть и обсушить свинину, нарезать некрупными кубиками, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на сильном огне до зарумянивания, тушить на умеренном огне до готовности.

2.Переложить свинину в кастрюлю, имеющую толстое дно.

3.Очистить лук, мелко его нарезать кубиком, очистить и натереть морковь, выложить в сковороду с маслом, обжарить до мягкости на умеренном огне, помешивая.

4. Переложить обжаренные овощи к свинине в кастрюлю.

5. Гречку откинуть на дуршлаг и хорошо промыть водой, затем ее можно прокалить в сковородке, чтобы каша получилась вкуснее: для этого выложить гречку в сухую горячую сковороду, на сильном огне обжаривать, постоянно помешивая, до появления треска, затем пересыпать к мясу с овощами в кастрюлю.

6. Посолить продукты в кастрюле, перемешать, влить 4 стакана кипятка, довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до минимального, томить кашу под крышкой до готовности (около 30-40мин)



< Запечённые яблоки с мёдом и грецкими орехами >.

Яблоки полезны тем что нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, низкокалорийный продукт, способны снизить холестерин.

Целебные свойства меда известны большинству людей на планете. Этот сладкий и чрезвычайно полезный продукт способствует укреплению иммунитета, скорейшему излечению от многих болезней, похудению, улучшению состояния волос и кожи.

Укрепление иммунной системы, благодаря наличию огромного количества полезных веществ. Медики рекомендуют обязательно включать грецкий орех в рацион питания весной и осенью, когда отмечается вспышка авитаминоза. Лечение анемии. Высокое содержание железа, кобальта и цинка способствует увеличению уровня гемоглобина, улучшая, таким образом, в целом состояние здоровья и самочувствие человека.

А рецепт этих яблок очень простой...

Понадобиться:

Яблоки - 3-5.

Мед-по вкусу(если нет меда, можно взять сахар).

Грецкие орехи-по вкусу.

1. Вымойте яблоки. Вырежьте сердцевину, не разрезая яблоки и не повредив его дно.
2. Раздробите немного орехи и перемешайте их с мёдом. Разложите во внутрь яблок.
3. Выложите на противень, предварительно застелив пергаментом. Отправьте в разогретую 180 градусов духовный шкаф на 30-40 минут.

На заметку! Прокалывать плод для того, чтобы не лопнул.

4. Готовые яблоки достаньте из духовки и немного остудите, а спустя пару минут подавайте к столу. Приятного аппетита!



Традиционные аварские Чуду

Ингредиенты:

-Тесто

1. Мука - 600-700г
2. Кефир - 500мл
3. Сода - 1ч.л.
4. Соль - 1ч.л.

-Начинка

- 1) Картофель - 800-900г
- 2) Сыр брынза - 250-300г
- 3) Зелень по вкусу

-Для смазывания - 30-50г сливочного масла

-Для подачи - сметана



Приготовление

1. Замешиваем тесто: в тёплый кефир добавить соль и соду. Ждём пока сода погасится и вводим муку (муку заранее просеять). В муку сделать углубление. Должно получится мягкое тесто. Накрываем тесто и оставляем на 30 минут под полотенцем.

2. Делаем начинку. Отварить картофель, растолочь и добавить тёртый сыр. И разделить начинку на +-10 частей.
3. Лепим. Тесто делим тоже на +- 10 частей и каждый кусочек немного раскатываем. Выкладываем 1 часть начинки, защипываем как хинкали, приминаем руками, переворачиваем швом вниз и раскатываем скалкой, чтобы лепешка была достаточно тонкой, но начинка не вылезла. (Толщина ~5-10мм)
4. Жарим на хорошо разогретой и сухой сковороде, на среднем огне. Примерно 10-15с с одной стороны и 1-1,5 минуты с другой стороны... до слегка коричневого цвета. Когда чуду перевернёте, надо смазать маслом, а когда снимете со сковороды, смажьте маслом другую сторону.
5. Нарезайте на удобные кусочки и можно подавать. Лучше подавать со сметаной. Bon appetit!

