

Рецепты блюд для детей

Приготовление еды для детей – это целое искусство, требующее от родителей терпения и изобретательности. Ведь еда должна быть не просто вкусной и полезной, но и настолько красиво или необычно оформленной, чтобы ребенок с удовольствием садился за стол. Специально для того, чтобы вы всегда могли удивить и порадовать своего малыша, предлагаем вам несколько несложных рецептов детских блюд.



ЗАВТРАК

Пшеничная каша с сухофруктами

Время приготовления: 1 час

Ингредиенты:

- 1 стакан пшена
- 200 г творога
- молоко
- 100 г изюма или любых других сухофруктов
- 1 ст.л. сахара
- соль, сливочное масло по вкусу

Рецепт

Переберите и тщательно промойте пшено. Залейте его большим количеством воды, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 15 минут.

Тем временем вскипятите молоко и залейте им пшено. Добавьте сюда же соль, сахар и масло, неплотно прикройте крышкой и варите на небольшом огне в течение 30 минут.

Сухофрукты промойте и, если необходимо, замочите их в теплой воде на полчаса.

Теперь добавьте их и творог в готовую кашу и перемешайте. Затем укутайте кастрюлю в теплую кофту, полотенце или одеяло и оставьте ее в теплом месте минут на 30.

Сырники с изюмом

Время приготовления: 90 минут

Ингредиенты:

- 500 г творога
- 2 яйца
- 4 ст.л. сахарной пудры
- $\frac{3}{4}$ стакана муки
- 3 ст.л. изюма
- 3 ст.л. сливочного масла
- щепотка соли

• **Рецепт**

Изюм замочите в воде на 30 минут. В творог добавьте яйца, муку, сахарную пудру и изюм. Перемешайте до получения однородной массы и уберите в холодильник на час. По истечении положенного времени выложите тесто на доску, присыпанную мукой, сделайте из него колбаску и нарежьте ее колечками толщиной в 1 см. Каждый сырник обваляйте в муке и обжарьте до образования с обеих сторон золотистой корочки.

Мышки из яиц

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 1 огурец
- 1 морковь
- сыр твердых сортов
- перец черный горошком
- зелень

Рецепт

Яйца и морковь надо отварить. Мелко рубим зелень, огурцы нарезаем кольцами, а из моркови делаем цветочки. Все это выкладываем на тарелку, чтобы получилась полянка.

От каждого яйца отрезаем небольшой кусочек, чтобы оно не каталось по тарелке. Из сыра вырезаем ушки и хвостики и вставляем в яйца. Глаза и нос делаем из перца. Теперь высаживаем мышей на поляну из зелени и подаем на стол.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Суп с брокколи и цветной капустой

Время приготовления: 90 минут

Ингредиенты:

- 300 г брокколи
- 200 г цветной капусты
- 200 г стручковой фасоли
- 3 картофелины
- зелень
- соль, перец по вкусу
- сливки

Рецепт

Отварите картофель и тщательно разомните его.

Брокколи, цветную капусту и фасоль отварите, затем взбейте при помощи блендера, соедините с картофелем, добавьте немного овощного бульона и тщательно перемешайте. Посолите и поперчите.

Перед подачей добавьте в тарелку ложечку сливок и посыпьте зеленью.

Свекольник

Время приготовления: 90 минут+

Ингредиенты:

- 1 свекла
- 2-3 картофелины
- 1 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 яйцо
- 1 ч.л. лимонного сока
- зелень
- соль, сахар по вкусу

Рецепт

Свеклу натрите на крупной терке, посолите, добавьте немного сахара и лимонный сок. Затем выложите ее в глубокую сковороду, добавьте масло, воду и тушите на среднем огне до тех пор, пока свекла не станет мягкой. После этого влейте стакан воды и доведите до кипения.

Теперь отварите яйца и картофель.

Картофель очистите от кожуры и сложите в блендер вместе со свеклой и взбейте до кашеобразного состояния.

Яйца очистите и мелко порубите. Добавьте в суп вместе с ложкой сметаны. Перед подачей посыпьте зеленью.

"Морское дно"

Время приготовления: 60 минут



Ингредиенты:

- 2 куса черствого хлеба без корки
- 2 ст.л. растительного масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 500 г филе белой рыбы
- цедра 1 лимона
- по 2 ст.л. мелко нарезанных зеленого лука, петрушки и укропа
- 3 куса без корки свежего белого хлеба
- 2 ст.л. муки
- 2 яйца
- 500 г макарон-ракушек
- соль

Рецепт

Черствый хлеб измельчаем в блендере до состояния крупной крошки. Постепенно вводим туда лимонную цедру, укроп, зеленый лук, петрушку и щепотку соли. Панировка готова.

Рыбу моем и измельчаем в блендере вместе со свежим хлебом до состояния однородной массы. Добавляем сюда же одно яйцо, солим и еще раз хорошо взбиваем.

Из полученного фарша делаем котлеты в форме рыбок. Затем обмакиваем их сначала в заранее взбитое яйцо, затем в панировку и выкладываем на смазанный маслом противень. Сбрызгиваем их маслом и запекаем в течение 7 минут при температуре 200°C. Затем переворачиваем их на другой бок и возвращаем в духовку еще на 7 минут.

Пока рыбки запекаются, отвариваем макароны и растапливаем сливочное масло. Выкладываем макаронные ракушки на тарелки, поливаем их маслом, а сверху выкладываем «рыбок» и посыпаем их зеленью.

«Ежики»

Время приготовления: 60 минут

Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 стакан риса
- 1 яйцо
- 200 г сметаны
- 1 ст.л. томатной пасты
- масло растительное
- соль, перец по вкусу

Рецепт

Отварите рис до полуготовности и смешайте его с фаршем. Добавьте яйцо, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Затем слепите из фарша котлетки и выложите их на противень, предварительно смазанный маслом.

Смешайте сметану и томатную пасту, сюда же добавьте стакан воды, посолите и поперчите. Полученным соусом залейте «ежики» и запекайте 40 минут при температуре 200°C.

Подавайте на стол с зеленым горошком и свежим огурчиком, нарезанным колечками.

ДЕСЕРТЫ

МаннЫй мусс с клюквой

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

- 1/3 стакана манной крупы
- 3 стакана воды
- 1 стакан клюквы
- 1 стакан сахара

Рецепт

Растолките клюкву, добавьте в полученную кашу $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и процедите.

Кашу, получившуюся после процеживания, залейте оставшейся водой, кипятите в течение нескольких минут, а затем процедите еще раз.

В полученный клюквенный отвар добавьте манную крупу и варите ее в течение 15 минут, потом охладите до температуры 40°C, влейте клюквенный сок и взбейте при помощи миксера до получения густой бледно-розовой пены (масса должна увеличиться примерно в 2 раза).

Теперь разлейте в красивые формочки и предложите ребенку.

БанановЫй шоколад

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

- 900 мл молока жирностью 3,2%
- 2 банана
- 100 г шоколада
- щепотка корицы
- 1 банан, разрезанный пополам, для украшения

Рецепт

Очистите и разрежьте на 2-3 части бананы, шоколад поломайте, сложите это все в кастрюлю и залейте молоком. Постоянно помешивая, доведите до кипения и дождитесь, пока весь шоколад не растает. Затем снимите с огня и перелейте в блендер. Взбивайте до образования пены. Затем разлейте по высоким бокалам, посыпьте корицей и украсьте половиной банана.

Полезная и нежная каша из пшена на молоке.

Ингредиенты для 4 порций:

- пшено - 250 гр.
- 100 г. сахара
- молоко - полтора литра
- соль
- 250 гр. пшена

Приготовление:

Пшено три раза обдать кипятком, положить в молоко, добавить прочие компоненты, варить полчаса, мешая. Полить маслом, посыпать сахар



Полезная и нежная каша из кукурузной крупы на воде.

Ингредиенты для 4 порций:

- стакан муки кукурузной
- литр воды
- сметана – 150 гр.
- сахар – 80 г.
- соль

Приготовление:

Вскипятить воду с солью, всыпать муку, мешая, варить четверть часа. Полить кашку сметаной и обсыпать с сахаром.

Классическая кашка для детей с добавлением корицы и сахарной пудры.

Ингредиенты для 4 порций:

- 0,15 литра молока
- 120 грамм манной крупы
- масло слив. - 50 гр.
- корица
- сах. пудра, соль

Приготовление:

Кипящее молоко подсолить, всыпать манку и сварить кашу, мешая. Если она загустеет, разбавить молоком. Разложить, полить маслом, посыпать пудрой и корицей.



Сытная и вкусная кашка обязательно понравится малышу, если украсить ее художественно вырезанными кусочками фруктов или полить фруктовым сиропом. Радостный смех вашего крохи после такого завтрака обеспечен!

Ингредиенты:

- Крупа манная -10 гр
- Вода – полстакана
- Молоко - полстакана
- Сахарный сироп – 1 ч.ложка
- Слив. масло – 0,5 ч.ложки
- Фрукты (груша, персик, яблоко) -200 гр

Приготовление:

Манку всыпать в кипящую воду тонкой струйкой, варить 15 мин., постоянно

помешивая. Затем влить теплое молоко и прокипятить. Все фрукты очистить, нарезать кусочками, протереть и смешать с сиропом. В кашу добавить пюре, масло и перемешать.

Пшеничная кашка .



Яркая, веселая, такая солнечная кашка из моркови обязательно заставит улыбнуться даже в дождливый, пасмурный осенний день. А пшеничная крупа придаст сил для игр и роста.

Ингредиенты:

- Пшеничная крупа – ½ стакана
- Масло – 1 ст.ложка
- Одна небольшая морковь
- Соль на кончике ложки

Приготовление:

Морковь порезать мелкими кусочками, тушить ее в малом количестве воды, добавив сливочное масло, всыпать крупу и потушить еще минуту. Затем влить воду, (примерно на один сантиметр выше смеси), посолить, варить 15 минут. Закрыть крышкой и дать потомиться.

Рисовая каша с изюмом.

Вкусная полезная каша - замечательный завтрак. Детям понравится.



Ингредиенты:

- рисовая крупа - 150г;
- изюм без косточек - 50г;
- соль - 1/2 ч.л.;
- сахар - 2 ч.л.;
- вода - 250мл;
- масло подсолнечное без запаха – 2 ст.ложки.

Способ приготовления:

Рис промыть. Изюм залить горячей водой на 10-15 минут. Воду слить, изюм промыть.

Залить рис с изюмом водой. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Добавить соль, сахар. Убавить огонь до минимума, закрыть кастрюлю крышкой и варить 7-10 минут. Открываем крышку - вот так выглядит каша, жидкость впиталась не вся.

Выключаем огонь, закрываем кастрюлю. Накрываем крышку полотенцем и оставляем на 10 минут.

Через 10 минут открываем - готово!

Заправляем маслом. Если кто не постится, можно заправить сливочным маслом.