

 Вкусные блюда
для дома, для семьи

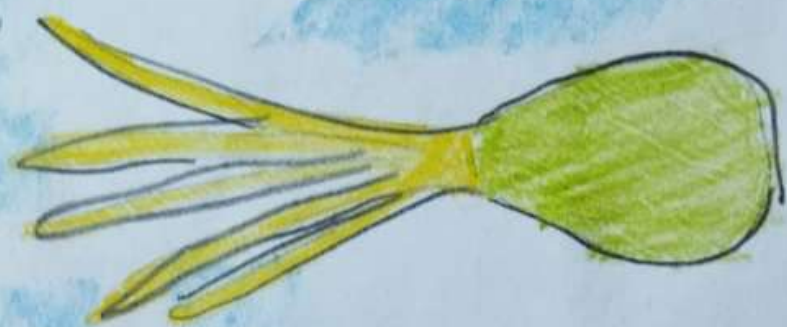


Книга о вкусной
и здоровой пище
лучшие рецепты

МАКАРОНЫ



Перец



КОЛМАКОВ



морковь



лук



МУКА



МЯСО



МАКАРОНЫ С КОТЛЕТАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Крем-суп из трех видов

Капусты

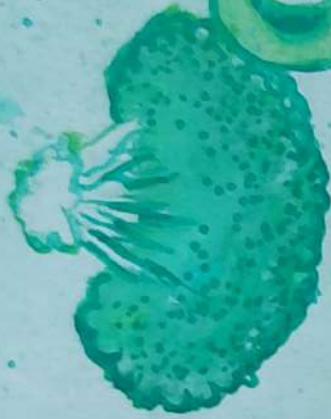
Тебе понадобится:

- 1,2 л. куриного бульона
- 750 г. цветной капусты
- 350 г. брюссельской капусты
- 350 г. брокколи
- 1 лук-порей
- 1 луковица
- 1 лучок зелени
- специи

Приготовление

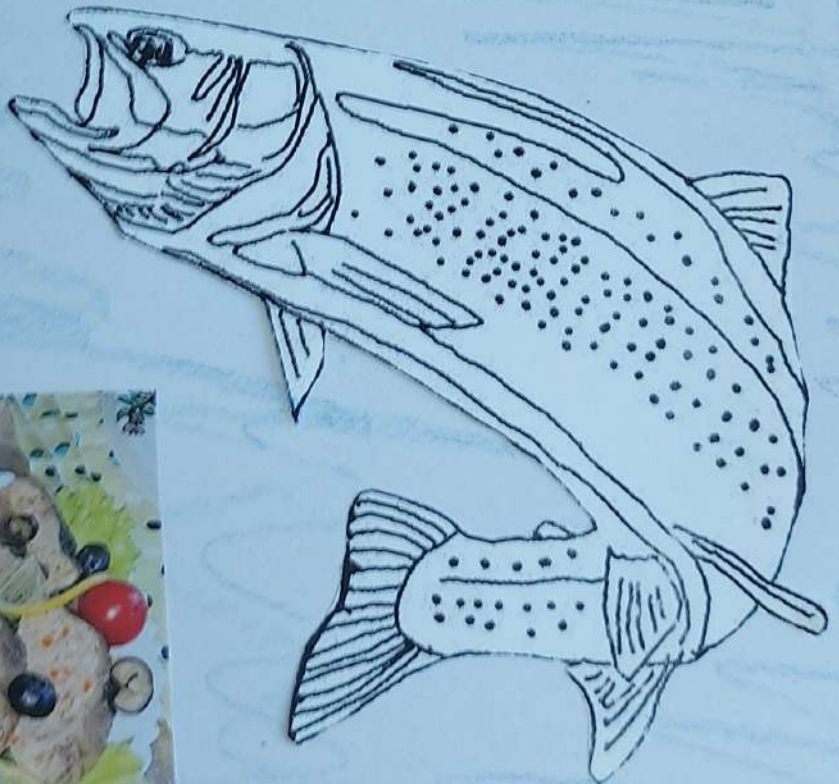
Нарежь обычный лук и лук-порей, обжарь до мягкости, добавь мелкие соцветия цветной капусты и брокколи, туда же тонко нашинкуй брюссельскую капусту. Жарь ещё 2 минуты, влей бульон, доведи до кипения и вари суп минут 15-20. Добавь рубленую зелень и специи, измельчи всё блендером до однородности.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



הצדקה

- שזוק - 1 כף.
- קארט - 1 כף.
- בלוי חלב - 100 ג.
- מולוק - 150 מל.
- יוק - 2 כף.
- לוק - 2 כף.
- מורקוב - 1 כף.
- סול - 1,5 כ. לוק
- מול סלכוק - 1 כף.
- לוק חורוק מולוק - 0,5 כ. לוק



7a

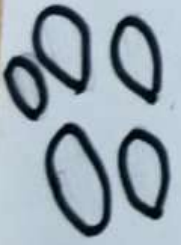
Бульваром в



Котлеты



мясо



яйца



мука

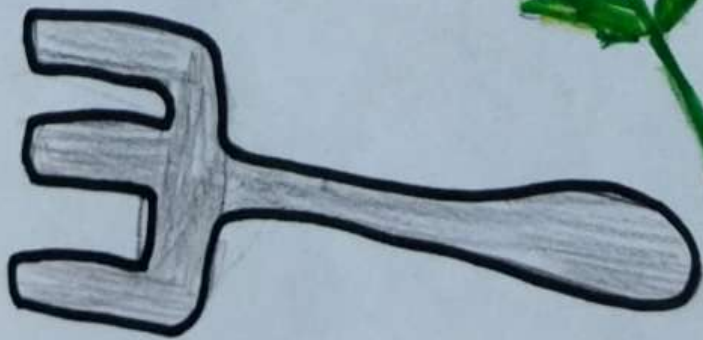


расчётливое
масло



Петрушка

Здоровое питание.



Пюре скотлетой и зеленью (Петрушкой)



КАПУСТА



МОРКОВЬ



СОЛЬ



СЛАДКИЙ
ПЕРЕЦ

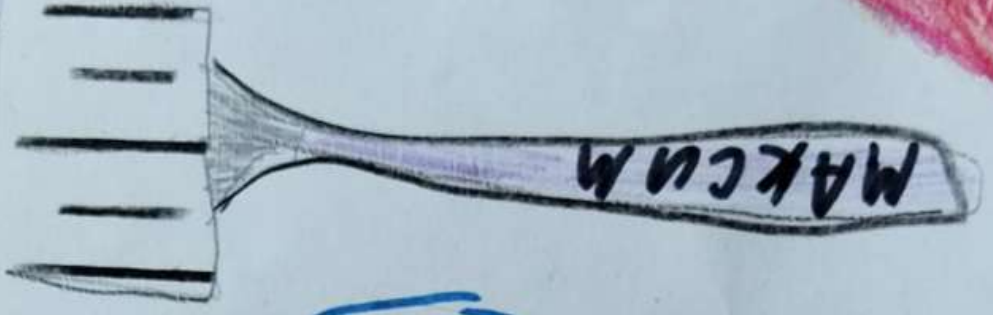


САХАР

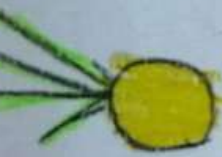


МАСЛО

ПРЯСОЛНЧЕ-
НОЕ



ОВОЩНОЙ САЛАТ



СВЕТЛА, морковь



лук



мясо



картошка



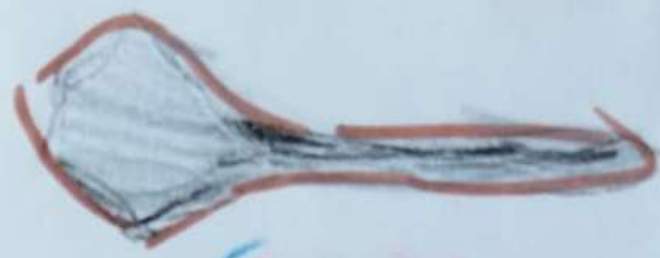
СОЛЬ



Бургер - Burger



ХЛЕБ



расти-
тельное

масло

лентный
рык



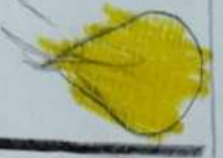
рис



мясо



репчатый
лук



чеснок



Плов с Зеленью

Пустовойтенко Артём



МУКА

МУКА



МОЛОКО



ЯЙЦА



САХАР



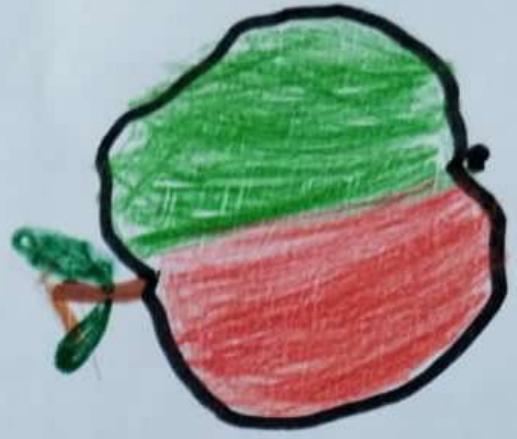
ЯБЛОКИ




ДРОЖЖИ

ДРОЖЖИ

Здоровое питание



СЛОУЧНЫЙ ПИРОГ



Проект „Школа кулинаров“

Котлеты из капусты.

Ингредиенты:

капуста, 0,5 стак. манки, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. рубленой зелени, соль, перец по вкусу, малое количество сухари, раст. масло для жаренья.

способ приготовления:

1. С кочана капусты срезать листья, сложить их в кастрюлю и варить 15 мин. Выложить на полотенце, обсушить и пропустить через мясорубку. Капустную массу отжать, воду слить.
2. Лук очистить, очень мелко нарезать. Чеснок порубить.

3. В капустную массу добавить мясок, лук, зелень, муку и манку, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.



4. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон в растительном масле.



Салат „Сладкая кукуруза“

Ингредиенты:

1. 300г. твёрдого сыра.
2. по 1 баночке консервированной кукурузы и ананаса.
3. 1 головка чеснока.
4. 1 упаковка крабовых палочек.
5. майонез для заправки.
6. перья зелёного лука для украшения.

приготовление:

1. Чеснок очистить, вымыть и пропустить через пресс, перемешать с майонезом.
2. Твёрдый сыр натереть на крупной тёрке.
3. Из баночек с ананасов и кукурузы слить жидкость.
4. Крабовые палочки разморозить, и вместе с ананасами нарезать небольшими кубиками.



5. Все ингредиенты выложить слоями на широкое плоское блюдо в виде початков кукурузы; красные палочки - консервированные ананасы - майонез с чесноком - тертый сыр - майонез с чесноком.

6. Верх салата аккуратно выложить кукурузой и украсить перьями лука.





Салат.

Много разных овощей. Также капуста,
тырцы, шампиньоны, капуста.



Рецепт

Ингредиенты: яйца 2 шт., молоко 50 мл, масло 10 кл, соль 1 щепотка.

Рецепт.

Положите на сковородку масло. А пока масло растекется по сковороде мы продолжим делать ошмет. Разбейте яйца и взбейте с молоком. Когда масло растёт можно будет начинить взбитые яйца с начинкой. Ждите пока жидкость не закаришся.

Полезный сэндвич

Ингредиенты:

Квадратный хлеб шт,

Салат Айсберг шт,

Котлета шт,

Огурец шт,

Рисунок:

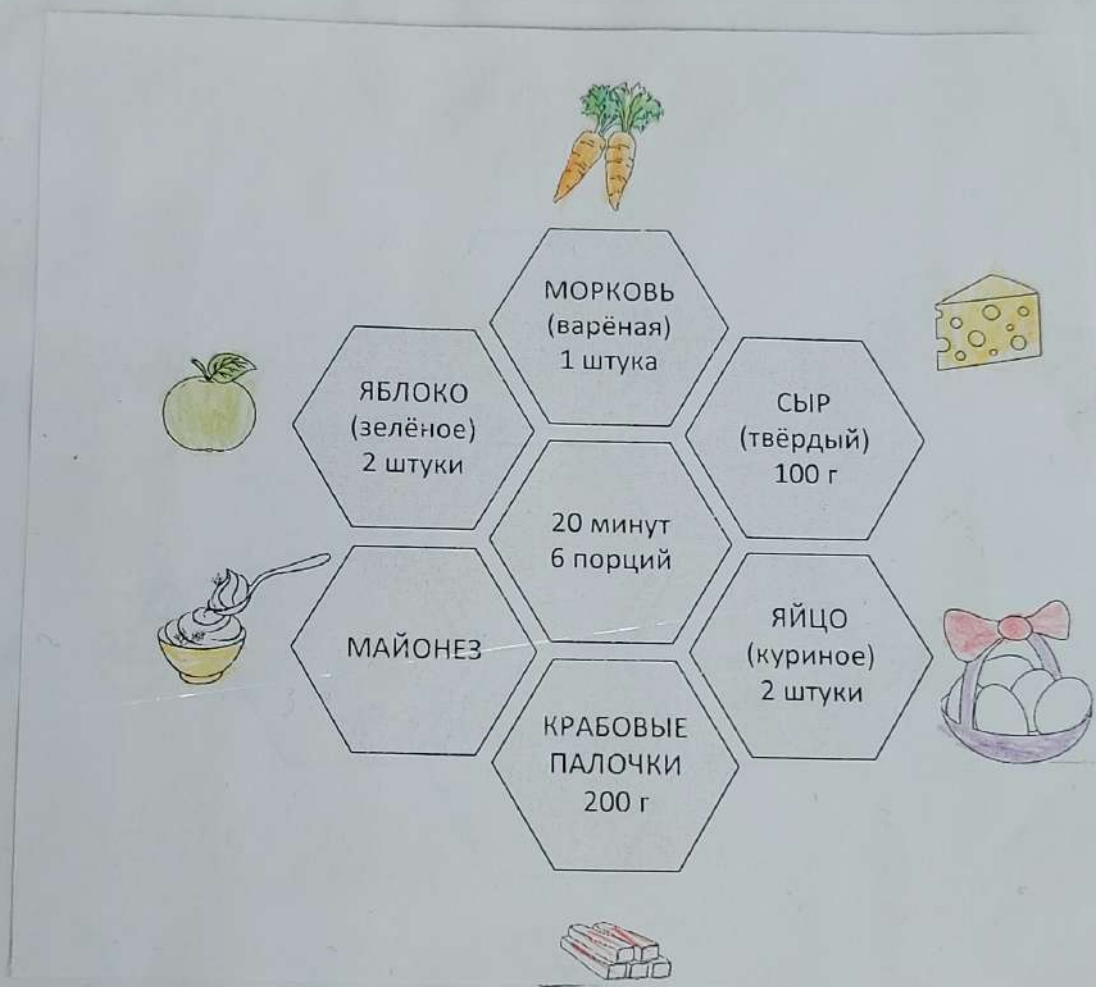


Рецепт:

На хлеб кладём салат Айсберг, котлету нарезаем пополам и огурец, кладём на салат Айсберг, котлету и кетчуп и накрываем хлебом.

ПРОЕКТ «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

Лёгкий салат с крабовыми палочками



Крабовые палочки нарезать;
яблоко, морковь, сыр, яйца
нарезать на терке заправить
соусом, посолить.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Греческий салат по классическому рецепту.

Этот салат очень вкусный и полезный. Потому что все эти овощи растут на грядках под ласковыми лучами солнца и обладают большим количеством витаминов. И так как эти овощи дарит нам сама природа.

Рецепт салата: на салатные листья выкладываем крупно нарезанные дольки помидор, огурцов, болгарский перец, сладкий лук, маслины и нежирная фета. Все это мы поливаем лёгкой заправкой из оливкового масла и лимонного сока. Салат готов. Приятного аппетита!

Егор Атин



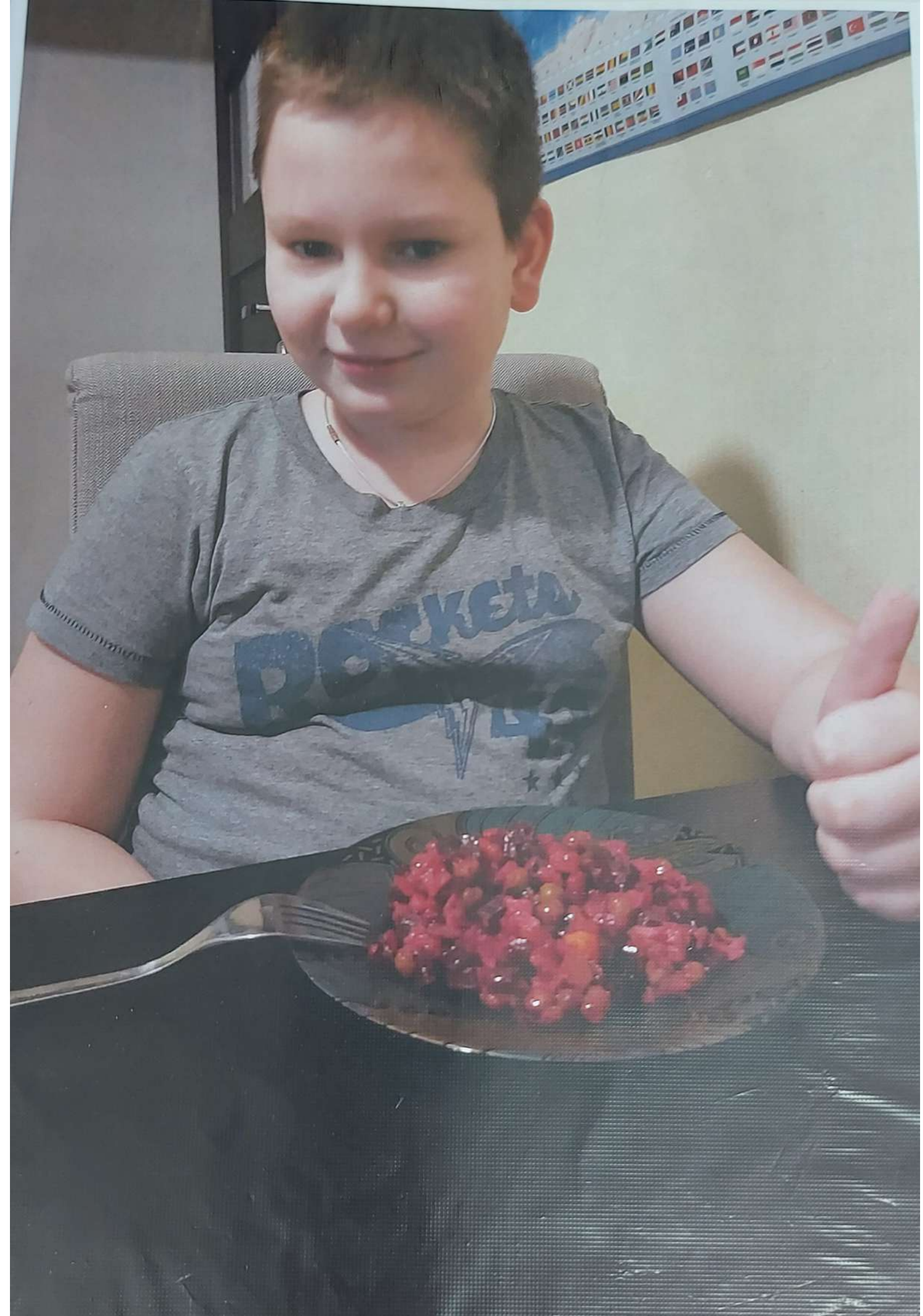
Винегрет.

Секрет пользы винегрета кроется в его богатом овощном составе. Для приготовления винегрета надо:

1. Свекла (2 штуки) - богата минеральными веществами.
2. Картофель (2 штуки) - источник витамина С, повышает иммунитет.
3. Морковь (1 штука) - содержит витаминные группы D, способствует укреплению организма.
4. Солёные огурцы (3 штуки) - содержат много клетчатки и йода.
5. Квашеная капуста (0,5 килограмма) - содержит много витамина С.
6. Горошек (1 банка) - в этом овоще много железа.
7. Лук (1 штука) - содержит микроэлементы цинка, йода и фтора.
8. Масло подсолнечное - 6 ложек.

Картофель, свеклу, морковь отварить, остудить, очистить и порезать кубиками. Лук очистить и тонко порезать. Смешать все в одну ёмкость. Добавить порезанные огурцы, горошек, квашеную капусту. Все заправить подсолнечным маслом. Салат низкокалорийный, его рекомендуют употреблять всей душой.

Стрелецкий



Панкейки

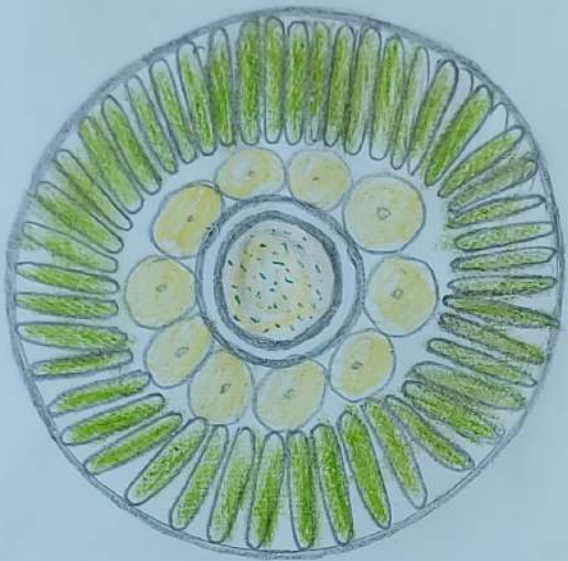
Рецепт

- 1) молоко 210г (мл)
- 2) яйцо 1 шт
- 3) мука 200г
- 4) разрыхлитель 5г (1 ч. л.)
- 5) масло растительное 25г (2 ст. л.)
- 6) сахар 30г (2 ст. л.)
- 7) соль 1/2 ч. ложки



1. Дольда называется долма.

Ингредиенты из виноградный листы, мясо баранины фарш, лук репчатый, рис, мята, кинза, укроп, перец, соль, паприка все это смешать потом закручиваем виноградными листьями.



Долма



Тимби

2. Тимби называется тимби.

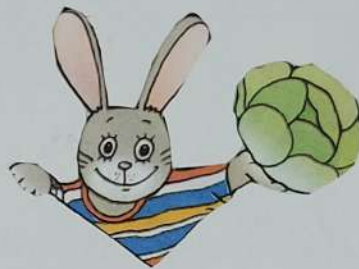
Ингредиенты) мясо баранины нарезать маленькими кусочками, лук репчатый, мят, кинза, картофель, соль, паприка и вода, все что смешать добавляем воду, все это смешать потом наложить мят кинза долма только маленькие листья так будет готова.

С. А. Тимби 40

3. В капустную массу добавить мясок, лук, зелень, муку и манку, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

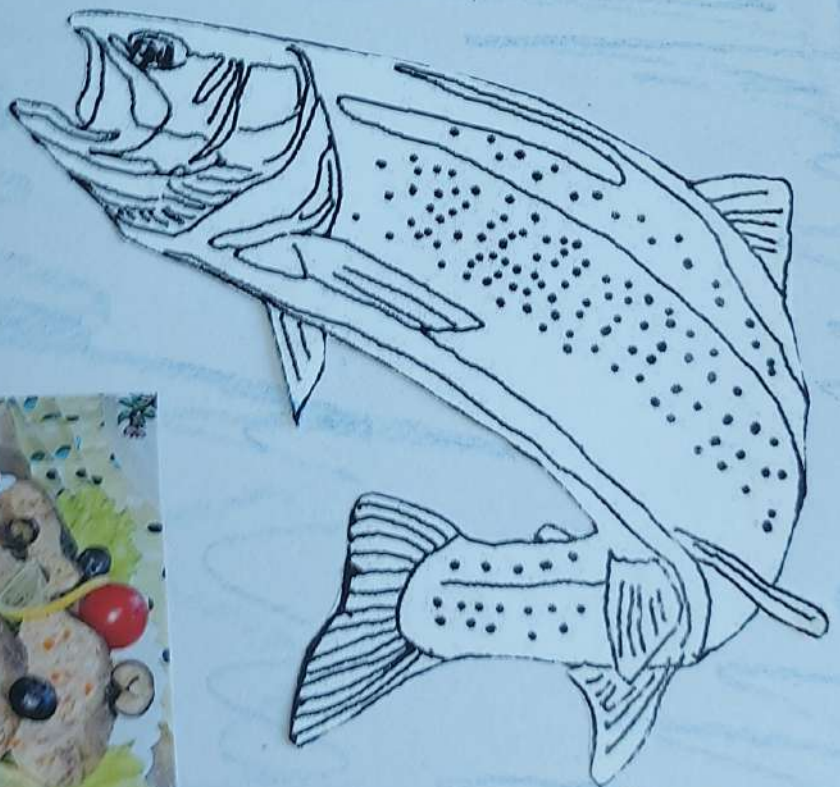


4. Из прилипшейся массы сформовать котлетки, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон в растительном масле.



הצדקה

- щука - 1 шт.
- Карп - 1 шт.
- Белый хлеб - 100 г.
- Молоко - 150 мл.
- Яйца - 2 шт.
- Лук - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Соль - 1,5 ч. ложки
- Масло сливочное - 1 ст.
- Перец черный молотый - 0,5 ч. ложки



7a

Бульваром в



2 "D"
"Палеумас и вренас ера"



Как приготовить пельмени?

- Мука пшеничная – 1 ст. (200 мл) для теста
- Яйцо куриное – 1 шт. для теста
- Вода – 2 ст.л. для теста
- Фарш мясной – 500 г для начинки
- Лук репчатый – 1 шт. для начинки
- Желток яичный – 1 шт. для начинки
- Соль – по вкусу для начинки и теста
- Перец черный – по вкусу для начинки
- Чеснок – 2 зуб. для начинки



ШАГ 1. Стакан муки высыпать горкой на разделочную доску или на стол. В горке из муки сделать воронку, вбить в него куриное яйцо, влить 2 столовые ложки воды и добавить соль. Теперь очень быстро замесить тесто, стараясь, чтобы вода из углубления не вытекала. Нужно с подножия горки брать муку и сыпать в углубление, как бы прижимая руками, а не просто присыпать. Это делается для того, чтобы тесто получилось однородное и без комков. Далее вам придется потрудиться вымешивая тесто. Когда мы хорошо вымесили тесто, нужно, чтобы оно отдохнуло, поэтому его нужно завернуть в пищевую пленку или полиэтиленовый пакет и поставить в холодильник на 40 минут. За время, которое тесто проведет в холодильнике, оно станет полностью однородным и эластичным, а соответственно его легче раскатывать.



ШАГ 2. Теперь можно заняться приготовлением начинки для пельменей. Для этого мясо надо пропустить через мясорубку или измельчить все в кухонном процессоре. Головку лука и два зубчика чеснока, очистив от шелухи, тоже измельчить. Теперь необходимо желток отделить от белка. Нам понадобится только желток, а белок можно положить в стеклянную плотно закрытую баночку и поставить в холодильник, потом из него можно приготовить бэзе. Фарш положить в миску, добавить в него лук, чеснок и желток, посолить, поперчить. Хорошенько перемешать фарш с другими ингредиентами.

ШАГ 3. Теперь можно приступить к приготовлению пельменей. Тесто достать из холодильника и как можно тоньше раскатать. Ни разделочную доску, ни скалку присыпать мукой не надо, так как если вы приготовили правильное тесто оно совершенно не липнет ни к рукам, ни к скалке, ни к разделочной доске. Только имейте в виду, с тестом надо работать очень быстро, так как в его составе практически нет воды и оно быстро сохнет. Теперь с помощью стакана вырезаем кружки из теста. В центр каждого кружка положить по одной ложке фарша. Кружок сложить пополам и защепить края теста, как на вареники.



Ну все, можно начинать варить пельмени. Для этого поставим кастрюльку с водой на огонь и доведем ее до кипения. Воду необходимо посолить.

Как только вода начнет кипеть, высыпать пельмени, хорошо перемешать и, чтобы пельмени не прилипли, периодически повторять эту процедуру. Как только вода снова закипит и пельмени всплывут, варить их останется 5 - 7 минут.

Правильно приготовленные пельмени никогда не развариваются и края теста не разлипаются. Вытащить их с помощью шумовки, чтобы стекла лишняя вода, выложить их в тарелку, добавить сливочное масло. Еще можно добавить мелко нарезанную зелень и сбрызнуть соком лимона, тут уже все зависит от ваших предпочтений.



Приятного аппетита!!!

С любовью к пельменям 8 а класс ГБОУ школы 34

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Золотая РЫБКА 😊😊

ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- кусок гостинного хлеба
- кусок плавленого сыра для гостей
- вареная горькая
- кусочки твердого сыра
- черная маслина
- веточка петрушки
- лист зеленого салата
- сливочное масло или майонез

А если в рыбку съели желание все давно сбывается?

10. КОЛЛЕКЦИЯ ИДЕЙ СПЕЦИАЛЬНО

Вот какой красивый, вкусный бутерброд. Попробуйте сделать его своими руками, съесть и загадать желание. Вот увидите, оно обязательно сбывается.

Приятного аппетита!



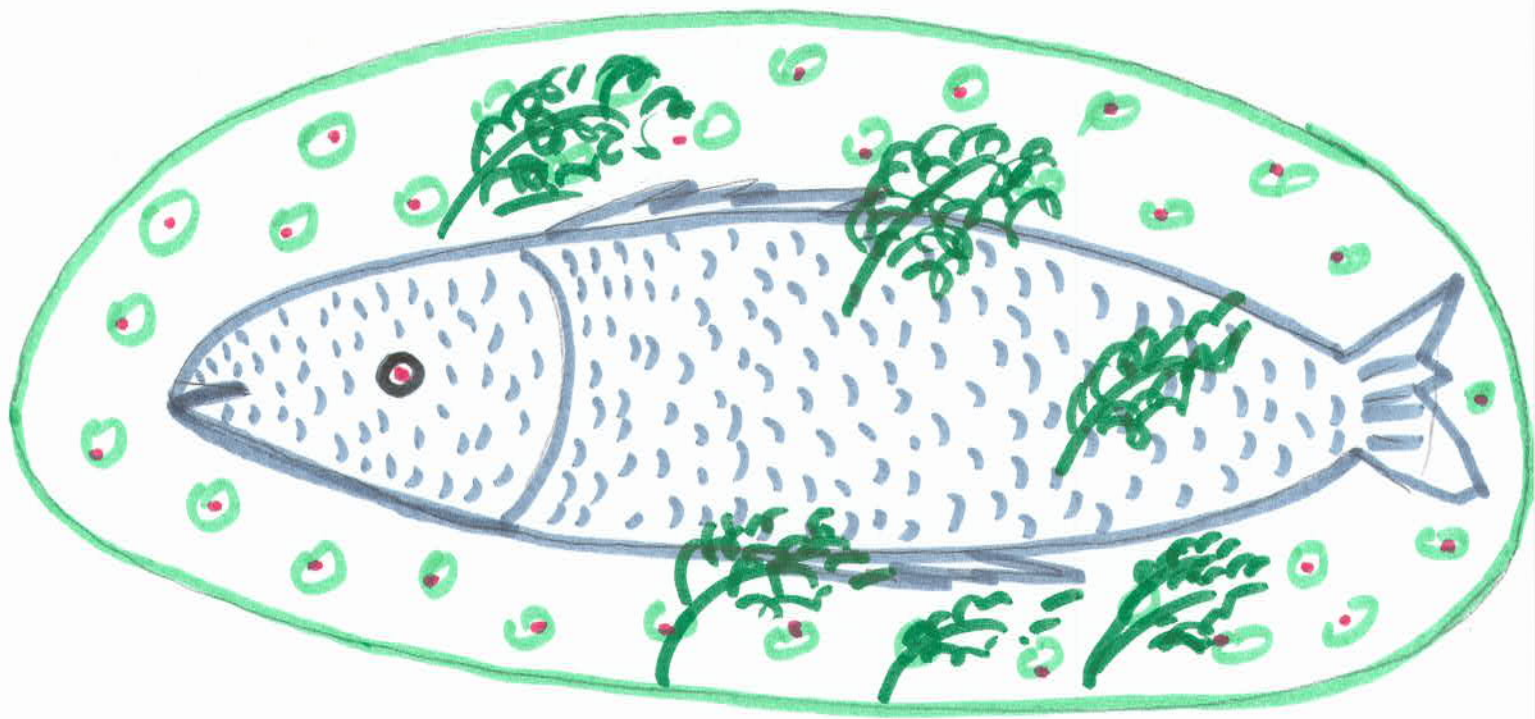
1 А КЛАСС



Украсивается:

Оливки

1. Молоко
2. Яйца
3. щепотка соли
4. Колбаса



РЫБА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ
С ЗЕЛЕНЬЮ.

ИНГРИДИЕНТЫ:

1. ФОРЕЛЬ
2. Соль
3. ЛИМОН
4. МУКА
5. СЛИВКИ
6. ПЕРЕЦ
7. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ
8. УКРОП, ПЕТРУШКА

1,5"

Ванильные Канкейки.

Ингредиенты на 12-14 штук:

200 гр. муки, 120 гр. сахара, 120 гр. сливочного масла, 3 яйца, 60 мл. молока,
2 пак. ванильного сахара, 15 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли.

Приготовление: Сливочное масло комнатной темп. и сахар помещаем в миксер.
Взбиваем на высокой оборотах 5 мин. до посветления и увеличения массы в 2 раза.
Не переставая взбивать добавляем к маслу яйца, по одному. В отдельной
миске смешиваем муку, разрыхлитель и соль. Уменьшаем скорость миксера до
минимума и добавляем туда треть сухих компонентов. Ждем пока масса
станет однородной. Далее, добавляем молоко. Затем треть оставшегося молока
оставшаяся половина молока. И снова смесь ингредиентов. Заполняем
формочки тестом и ставим в разогретую духовку до 170° на 20-25 минут.



15А класс Кристина Лубинава

Торт, Молочная девочка "

Ингредиенты:

Тесто:

- яйцо - 2 шт.
- мука - 180 гр.
- разрыхлитель - 10 гр.
- сливочное масло - 380 гр.

Крем:

- сливки 33% - 500 гр.
- сахарная пудра - 3-4 ст. л.
- творожный сыр - 400 гр.

Приготовление:

1. Взбить яйцо, добавить сливочное масло.
2. Добавляем муку с разрыхлителем.
3. Нарисовать на листе бумаги круг нужного диаметра.
4. На бумагу выложить 2-3 ст. л. теста и разровнять по кругу тонким слоем.
5. Выпекаем коржи при t 170-180°C, 8-10 мин.

Крем: смешать в миске сыр, сливки, сахарную пудру.

Смазать коржи кремом и убрать в холодильник.



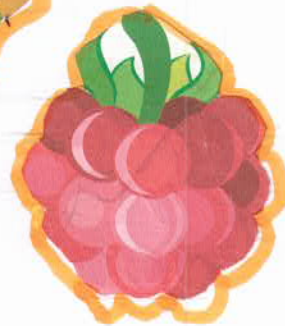
Рецепт



Сырники обедение!

1. Творог
2. Яйца (сбить)
3. Сахар
4. Ванильный сахар
5. Мука
6. Соль
Перемешать, пожарить
и кушать

- со сметаной
- с вареньем
- с ягодами
- с мёдом
- со сгущёнкой.

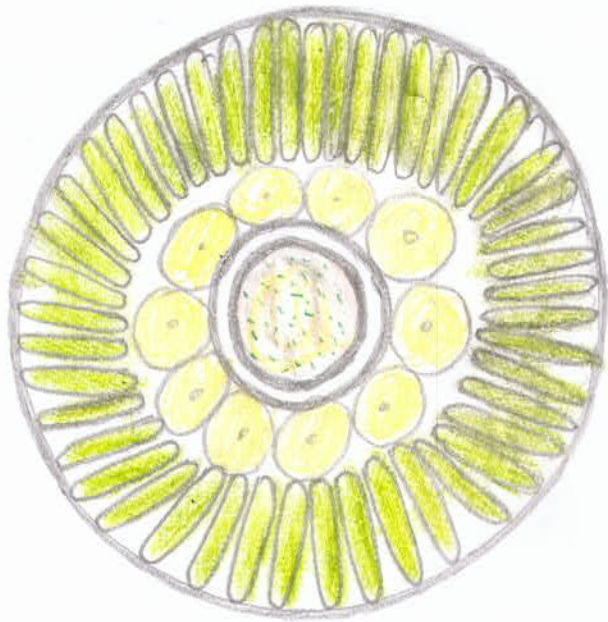


И сами придумайте с чем...

159. Сорокин Богдан.

1. Блюдо называется долма.

Блюдо из виноградной лозы, мясо баранины фарш, лук репчатый, рис, мята, кинза, укроп, перель, соль, паприка всё это мелко от помал закручиваем виноградным листьями.



Долма



Плов

2. Блюдо называется плов.

Пл) Мясо баранины нарезать маленькими кусочками, лук репчатый, чук, календула, картофель, соль, паприка и вода, всё что мелко добавляем воду, всё это мел) помал парочить чук и чукит долма только маленькими ошак так будет готово.

С. А. Гумев 75

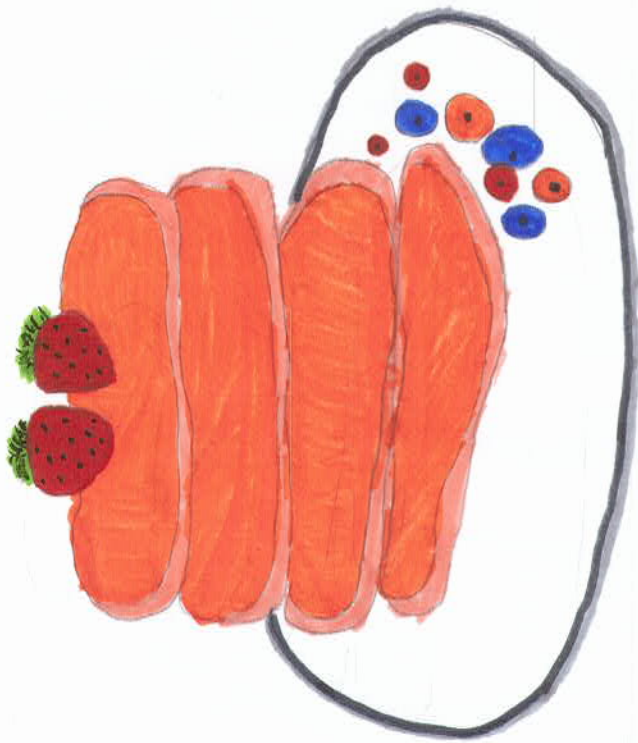
чтобы приготовить блины
нужно - Яйцо, мука, молоко, Масло
теперь нужно все смешать первое
яйцо две штуки после молока
мука после этого масло
смешать все вельчиной
до однородной массы
если не хватает добавить
еще. Разогреть сковородку
и специальной кисточкой
размазать масло. Вылить
немного теста и сделать
круж теперь нужно
поджарить пять минут
после нужно перевернуть
блин и опять поджарить
пять минут и окуратно
положить на тарелку



Торты к Уку

Рецепт

- 1) масло 210г (100г)
- 2) сливо 100г
- 3) мука 200г
- 4) разрыхлитель 5г (1 ч. л.)
- 5) масло растительное 25г (2 ст. л.)
- 6) сахар 30г (2 ст. л.)
- 7) соль 1/2 ч. ложка



Вкусные рецепты для школьников

Как известно, дети школьного возраста любят все необычное, привлекающее их внимание и вызывающее интерес. Как же составить меню для ребенка школьного возраста, чтобы он получал все необходимые его растущему организму витамины и питательные вещества и при этом ел предложенную вами еду с удовольствием? Мы рады предложить вам рецепт салата, перед которыми трудно устоять даже самым привередливым маленьким гурманам. Вкусное и полезное – просто!

Теплый салат с фунчозой и овощами

Ингредиенты :



- болгарский перец – 1 шт.
- огурец – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- подсолнечное масло – 2 ст.л.
- соль – 1 щепотка
- перец черный – 1 щепотка
- сахар – 1 ст.л.
- сушеный чеснок – 1 ч.л.
- паприка – 1 ч.л.
- кориандр – 1 ч.л.
- соевый соус – 50 мл.
- фунчоза – 150 гр.
- вода – 1 л.
- кунжут – 1 ч.л.
- руккола – 20 гр.

5б класс

Приятного аппетита!

Сырники со сметаной

Ингредиенты:

Творог - 200 гр

Яйцо куриное - 1 шт

Сахар - 50 гр

Мука - 60-80 гр

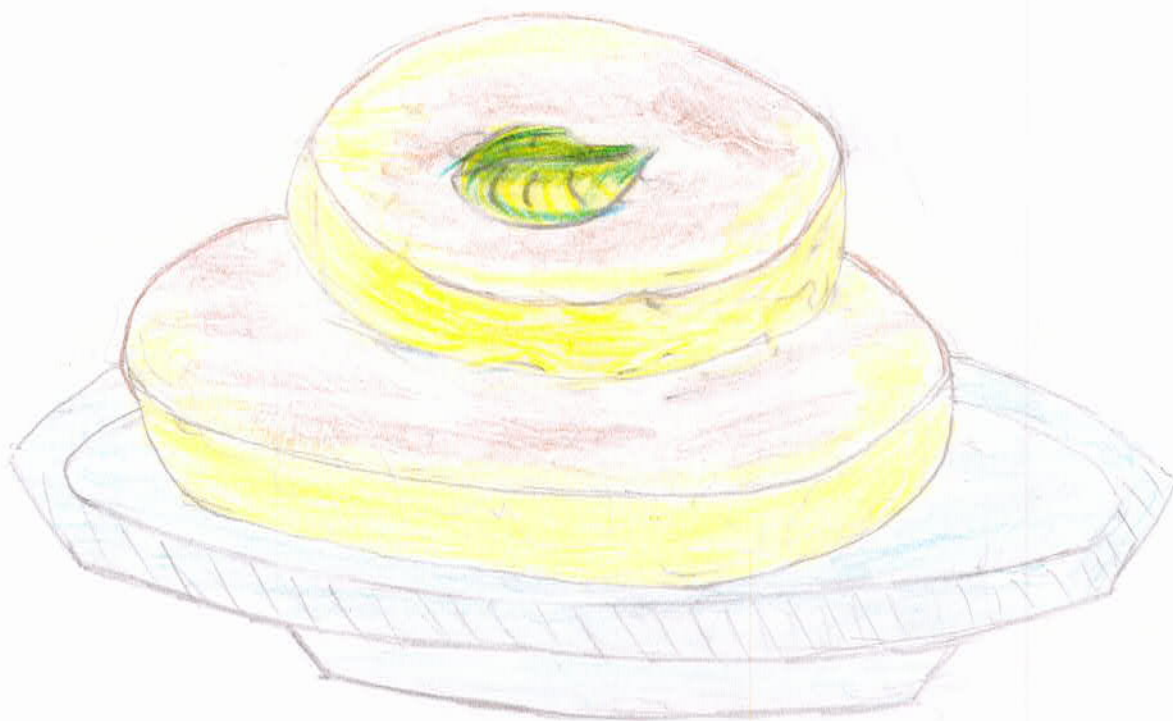
Соль - 1 гр

Сметана - 30 гр

Ванильный сахар - 1,5 гр

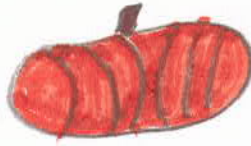
Калорийность - 320 к.ккал

Белки - 42 г, Жиры - 21 г, Углеводы - 37 г.



дБ

Морозов
Алексей 811511



Тыквенный

смузи с яблоками.

Понадобится:

170 г. тыква,

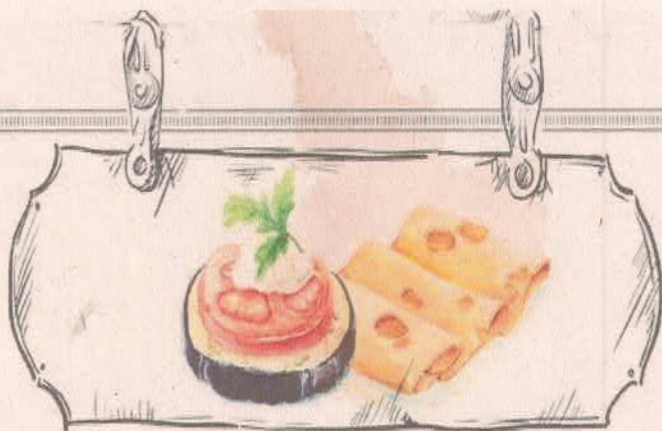
300 г. яблок,

120 мл. воды,

2 ч. ложки мёда.

Приготовление:

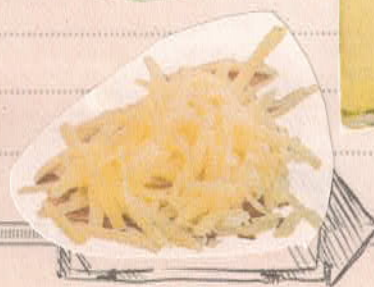
Нарезать тыкву кусочками и отварить на пару или запечь в духовке до мягкости. Очистить яблоко, удалить сердцевинку, добавить все ингредиенты в блендер и взбить смузи.



Название: куриное фрисе со шпинатом

Ингредиенты: 500 гр куриного фрисе; 250 гр шпината замороженного; 1 луковица; 200 мл сметаны; 100 гр тёртого сыра; 3 ст. л. растительного масла; (по вкусу) соль и специи

Приготовление: Куриное фрисе разрезать вдоль, как дое на 3 части. Натереть солью и специями. На сковороде на разогретом растительном масле обжарить измельченную луковицу, добавить отжатый шпинат, сметану и посолить. Готовить на среднем огне до закипания сметаны. Можно так же добавить зубчик чеснока. После всех манипуляций выложить курицу в термостойкую форму, сверху выложить шпинат и запекать 20 мин при температуре 190°C, посыпать сыром и запекать 10 мин.



Денис Карпов, 8Б, школа №34.



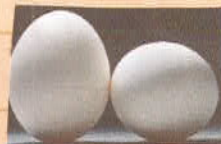
Суджэ из тыквы и творога

Легкое; сладкое с проста может во ртуд
а шавное — полезное лакомство! Может быть и отлич-
ным завтраком.

Понадобится: 250 г творога, 150 г тыквы, 2 яйца

Приготовление: Нарезать тыкву кубиками, залить
около 40 мл воды и протереть до мягкости. Слить
воду и дать ей остыть. Взбить блендером тыкву, творог
и шиптики. Отделить взбитые белки до пиков и аккуратно
вмешать в суджэ. Выложить массу в смазанные
маслом формочки и поставить на противень с водой.
Запекать около получаса в духовке при 180 гра-
дусах.

Пшеница 35 шкано 34.



Сыр-пюре со сметаной
Ароматизируется:

2-3 крупные моркови

1 луковица

2 картофелины

3 см. сыра (чеддера
или любого)

1 см. л. сливочного
масла
(растительного)

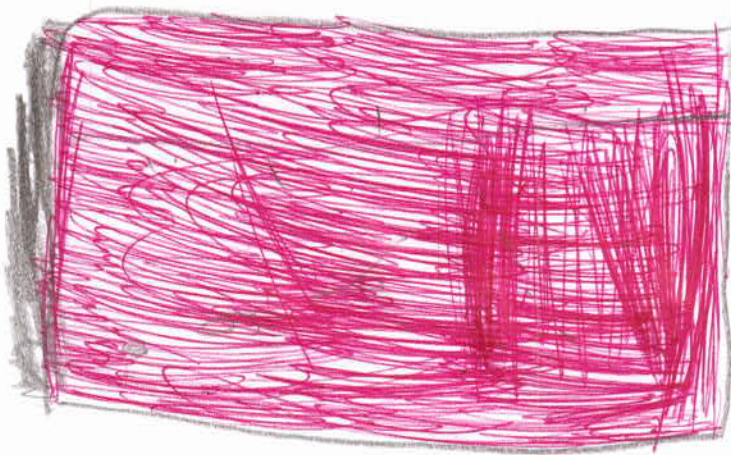
соль, перец, укроп
(зелень)

200 мл сметаны



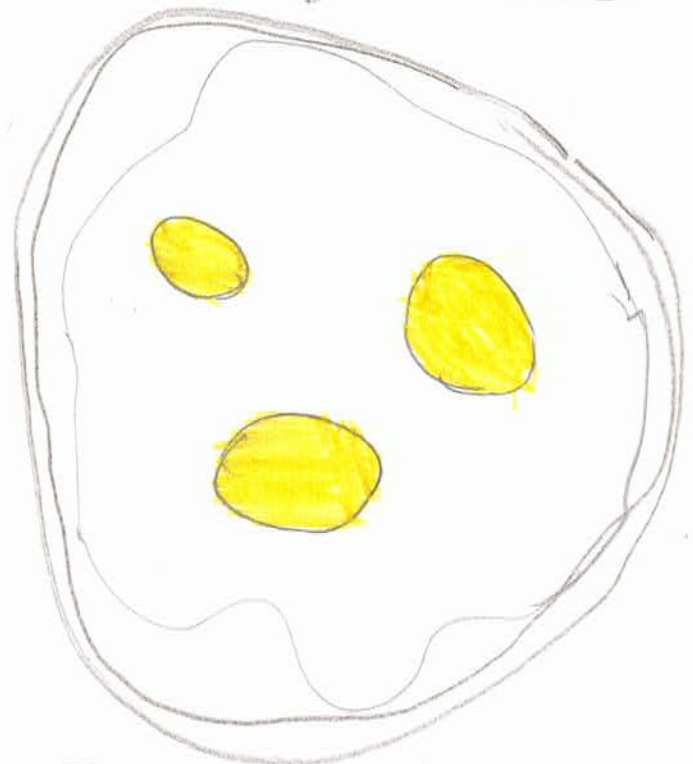
МОРС

1 ПЕЦЕНТ
2 КАФЕОКВА
3 ВОДА
4 САХАР
5 КОСТРЮЛЯ
6 КЕПЕТИТЬ ЗОМ
7 НАЛИТЬ В БАНКУ
8 ПОДОЖДАТЬ



Funda

2 kuno
gol



Ameloma
Rijor u colb
waszeta

Ameloma
Rijor u colb
waszeta
waszeta
waszeta

Яблочные кольца

Нам понадобится:

- ✓ мука рисовая - 40 гр,
- ✓ кефир - 30 мл,
- ✓ яйцо - 1 шт,
- ✓ яблоко - 2 шт,
- ✓ корица.

Способ приготовления:



1. Яблоки нарезать кольцами, вырезать сердцевину.

2. Смешиваем муку, кефир, яйцо, корицу.

3. Обжарить кольца яблук на антипригарной сковороде без масла по 1 минуте с каждой стороны.

4. Обмакнуть в полученную смесь и еще обжарить по 2 минуты до готовности на маленьком огне.



**Приятного
аппетита!**

Участник: Цветков М., 5 «А» класс

Классный руководитель: Совалева Н. Г.

Безглютеновое печенье



Шоколадное печенье без глютена

- Мука без глютена 575г
- Какао – 100г
- Разрыхлитель – 25г
- Шоколад темный 450г
- Масло сливочное – 250г
- Сахар - 375г
- Меланж – 250г
- Соль – ½ чайной ложки

Шоколад растопить с маслом, смесь остудить до 40 градусов, взбить сахар с меланжем, внести сухие ингредиенты, после перемешивания ввести шоколад с маслом, перемешать, развесить заготовки по 50 грамм, скатать шарики, придать форму печенья, выпекать при температуре 170 градусов 15 мин



Рисовое печенье без глютена

- Мука рисовая – 600г
- Жидкость от консервированного горошка – 250г
- Сахар – 250г
- Маргарин – 175г
- Разрыхлитель – 5г

Взбить маргарин с сахаром, частями влить жидкость от горошка, не прекращая взбивать. После получения пышной массы (около 10мин) добавить муку, смешанную с разрыхлителем, аккуратно перемешать вручную. Развесить заготовки по 50 грамм, скатать шарики, придать форму печенья, выпекать при температуре 165 градусов 15 мин.




Салат "Весеннее настроение"

Ингредиенты:

- 400 гр. капусты
- 2 огурца
- 1 баночка кукурузы
- 2-3 ст. л. лимонного сока
- соль по вкусу
- пучок зелени
- растительное масло (для заправки)

Перед приготовлением овощи и зелень промыть хорошо в прохладной воде!

Приготовление:

1. Капусту нарезать по вашему усмотрению.
2. Огурцы нарезать на небольшие кусочки, например соломкой.
3. Смешать в миске огурцы, капусту и кукурузу, добавить соль сок свежевыжатого лимона и растительное масло (можно оливковое).
4. Измельчить зелень, добавить к салату и еще раз всё тщательно перемешать.
5. Легкий, полезный, весенний салат готов! Приятного аппетита! 



**Приятного
аппетита!**

Участник: Истомин Н., 5 «А» класс

Классный руководитель: Совалева Н. Г.

Творожная запеканка

Ингредиенты:

- творог – 1,5 кг,
- сахарный песок – 2 ст. ложки,
- яйцо – 3 шт.,
- ванилин – 3 уп.,
- 3 ст. ложки манки + 5 ст. ложек молоко,
- молоко – 0,5 ст.



Способ приготовления:



- 1) Замочить на 10 мин. 3 ст. ложки манки + 5 ст. ложек молока;
- 2) Взбить 2 ст. ложки сахарного песка и 3 яйца, добавить творог и продолжить взбивать;
- 3) Добавить в приготовленную массу замоченную манку и 0,5 ст. молока, продолжая мешать;
- 4) Выложить на смазанную форму



- 5) Разогреть духовой шкаф до 180⁰С и поставить в него форму;
- 6) Время приготовления до полной готовности примерно 1 час.



**Приятного
аппетита!**

Участник: Коцемба К., 5 «А» класс

Классный руководитель: Совалева Н. Г.

Тёплый салат с куриным филе



Нам понадобится:

- ✓ куриное филе - 150 гр,
- ✓ соевый соус - 1 ст. ложка,
- ✓ огурец свежий - 100 гр,
- ✓ микс салатов - 100 гр,
- ✓ перец - 50 гр.

Способ приготовления:

1. Нарезаем куриное филе на пластинки.
2. Маринуем его в 1 ст. л. соевого соуса 20 минут.



3. Обжариваем на сухой сковороде.

4. Выкладываем на тарелку микс листьев салата, нарезаем огурец, перец.

5. Выкладываем куриное филе.



**Приятного
аппетита!**

Участник: Цветков М., 5 «А» класс

Классный руководитель: Совалева Н. Г.

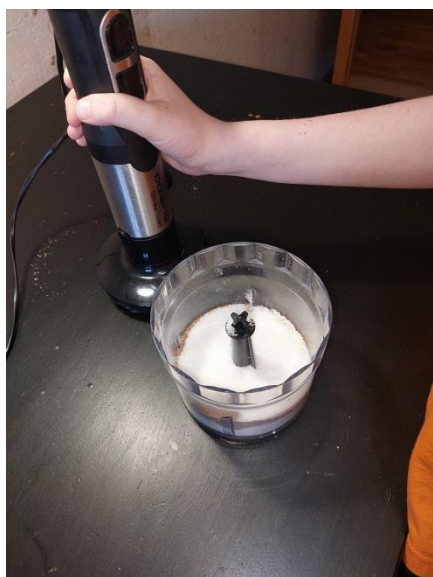
Шоколадные кексы

Нам понадобится:

- Мука овсяная- 4 ст. л.,
- Какао - 2 ст. л.,
- Яйцо - 1 шт.,
- Молоко - 3 ст. л.,
- Сахар - 2 ст. л.,
- Масло растительное - 1 стакан,
- Разрыхлитель 1 ч. л.

Способ приготовления:

Муку, какао, сахар, яйцо все перемешать. Добавить молоко, масло растительное и разрыхлитель все опять перемешать. Форму заполняем на половину и выпекаем в микроволновке 1 минуту.



**Приятного
аппетита!**



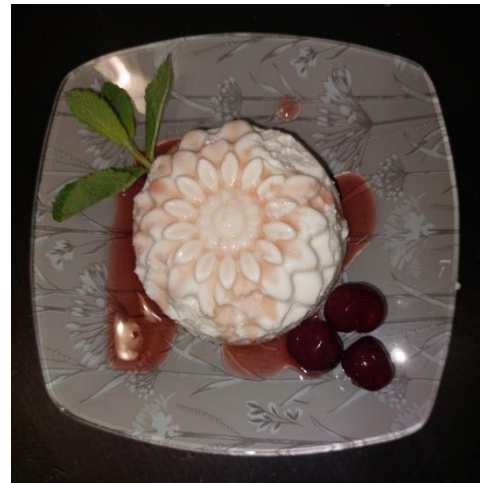
Участник: Цветков М., 5 «А» класс

Классный руководитель: Совалева Н. Г.

Творожный десерт

Нам понадобится:

- ✓ Творог нежирный - 250 гр,
- ✓ Йогурт - 200 гр,
- ✓ Желатин - 10 гр,
- ✓ Вода - 100 гр,
- ✓ Банан (персик, абрикос),
- ✓ Сахар - 30 гр.



Способ приготовления:



1. Взбить блендером творог с йогуртом.
2. Растворить в воде желатин и дать постоять, чтобы набух.
3. Подогреть до прозрачного состояния, но не кипятить.
4. Влить желатин в полученную творожную массу.
5. Добавить сахар.
6. Нарезать фрукты и выложить их на дно

формы или наверх.

7. Поставить в холодильник на 6 часов.
8. Подавать можно с сиропом.



**Приятного
аппетита!**

Участник: Цветков М., 5 «А» класс

Классный руководитель: Совалева Н. Г.