

Курица в сладком соусе

Ингредиенты: курица, мед, куркума, кориандр, соль, перец, чеснок, апельсин.

Приготовление: Количество ингредиентов зависит от размера курочки. В глубокой миске смешать 2-3 ст. ложки меда, 1-2 ч. л. куркумы, щепотку молотого кориандра, перца, соли, выдавить 1-2 зубчика чеснока. Добавить сок одного небольшого апельсина. Мариновать курицу нужно полчаса. По желанию можно оставить на ночь. Отправить в разогретую духовку примерно на час. Гарниром может выступить картофельное пюре, макароны или каши. Вкус у курочки будет островато-сладкий, и на вид интересно!



Ракушки с сыром

Ингредиенты: макароны «ракушка» большие, правленный сыр, помидоры, лук репчатый, куриная грудка отварная, соль, перец.

Приготовление: отварить макароны, но меньше на 2-3 минуты меньше, чем написано в инструкции. Дать макаронам остыть. За время, когда варятся ракушки, порезать лук кубиками и поджарить на оливковом масле, добавить соль, перец, по желанию можно добавить ароматные травы. Порезать мелкими кубиками отваренную куриную грудку и помидоры. Смешать лук, помидоры и мясо. Потереть сыр на мелкой терке. Наполнить ракушку помидорно-мясным фаршем, сверху досыпать сыр. Выложить ракушки в глубокую сковороду или форму для выпечки, предварительно смазав маслом. Можно поставить на огонь или отправить в горячую духовку на 3-4 минуты, чтобы расплавился сыр. Подавать можно с любым салатом. Время приготовления занимает примерно 15-20 минут.



Картофель под сыром

Ингредиенты: картофель, сливочное масло, сыр, соль.

Приготовление: выбирайте картофель небольшого размера. Почищенную или хорошо вымытую картофелину разрезать пополам. Выложить на противень, смазанный маслом, посолить, положить кусочек масла. Отправить в разогретую духовку на 20 минут. Потом на каждую картофелину положить кусочек сыра. Готовить еще несколько минут, чтобы сыр расплавился и немножко подрумянился. Подавать можно с любым салатом.



Куриная печень под сметанным соусом

Не все дети любят печень, хотя она очень полезна. Но этот рецепт — просто находка. Печень станет нежной, ароматной, и будет просто таять во рту.

Ингредиенты: куриная печень, репчатый лук, морковь, соль, перец, ароматные травы, сметана, подсолнечное масло.

Приготовление: обжарить куриную печень с обеих сторон до изменения цвета на подсолнечном масле в разогретой сковороде. Добавить порезанный кубиками лук, посолить, поперчить, по желанию добавить ароматные травы. Через несколько минут добавить натертую на средней терке морковь. Протушить несколько минут под крышкой. Добавить нежирную сметану. По желанию добавить свежую зелень. Протушить еще несколько минут. Подавать можно с макаронами, картошкой или кашами. С этой печенью дети сметут все. Готовится она примерно 15-20 минут, а вкус просто изумительный!



Суп с фрикадельками

Ингредиенты: куриный фарш, картофель, морковь, лук, зеленый горошек, куркума, мелкие макароны «звездочки», оливковое масло, соль, перец, лавровый лист, зелень.

Приготовление: картофель, морковь и лук порезать кубиками, из фарша сделать фрикадельки. Картофель и морковь ставим на огонь, ждем пока закипит и проварится несколько минут, добавляем лук, соль, перец, лавровый лист, макароны и куркуму. Варим несколько минут. Добавляем фрикадельки и ложку оливкового масла. За минуту до готовности добавляем зелень. Если у вас консервированный горошек, добавляем его в конце. Если свежий — вместе с картошкой. Этот суп выглядит очень красиво, куркума делает его золотистым и аппетитным, а ингредиенты разного цвета и формы точно заинтересуют детей.



Рыбные котлеты

Ингредиенты: рыбное филе 500 гр, 2-3 ломтика белого хлеба без корочки, лук репчатый, твердый сыр, одно яйцо, растительное масло, зелень укропа, соль.

Приготовление: филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луковицей, добавить яйцо, отжатый хлеб в воде, можно в молоке. Добавляем мелко нарезанный укроп, соль, ложку растительного масла. Мокрыми руками формируем котлетки. Для красоты можно придать им форму звездочек, рыбок, сердечек. Выкладываем на противень и отправляем в разогретую духовку на 15-17 минут. По истечении этого времени посыпаем тертым сыром и отправляем в духовку еще на 5 минут. Котлетки готовы!



Морковные котлеты

Ингредиенты (сладкий вариант): 5-6 морковок средних размеров, полстакана манной крупы, 2-3 ч.л. сахара, одно яйцо, щепотка соли, растительное масло.

Приготовление: морковь отварить, когда остынет, натереть на терке, добавить манку, яйцо, сахар, соль. Сформировать котлетки, можно обвалить в манке и жарить на растительном масле. Подавать можно с вареньем или джемом.

Ингредиенты (соленый вариант): морковь, небольшая луковица, зубчик чеснока, соль, яйцо, манка, укроп.

Приготовление: отварную охлажденную морковь потереть на терке, добавить измельченный лук, чеснок, мелко порезанный укроп, яйцо, соль, манную крупу, вымешать, сформировать котлеты, обжарить с двух сторон.



Омлет с колбаской и овощами

Ингредиенты: 8 яиц, 1 стакан молока, 1-2 ст. ложки муки, щепотка соли, несколько детских сосисок, 1-2 ст. ложки консервированного горошка, 1 отварная морковь, 1-2 отварных картофелины, зелень.

Приготовление: в глубокую миску разбить яйца, добавить молоко, соль, муку и хорошо взбить. Сосиску порезать колечками, морковь и картофель кубиками, мелко порезать зелень, промыть горошек водой. Все ингредиенты добавить к яйцам, перемешать, вылить в смазанный маслом противень и отправить в разогретую духовку. Такой омлет можно подавать со свежими овощами или соусами.



Манник

Ингредиенты: 1 стакан манной крупы, 1 стакан сметаны (можно заменить кефиром или взять пополам), полстакана сахара, три яйца, половину чайной ложки соды, можно добавить ванильный сахар.

Приготовление: Смешать все компоненты, дать постоять некоторое время. Можно приготовить вечером и оставить в холодильнике на ночь. Выливаем в смазанную маслом форму и отправляем в духовку на 30 минут. В манник можно класть сухофрукты, ягоды, или просто полить любимым вареньем или сиропом.



Творожная запеканка

Ингредиенты: 1 кг творога, 3 яйца, полстакана манной крупы, полстакана молока, ванилин, 1 стакан сахара (по вкусу, можно чуть меньше), цедра одного лимона, сок половины лимона, 1 ст. ложка крахмала. Приготовление: творог пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Чем нежнее творог, тем вкуснее будет запеканка. Пока вы это делаете, заливаете манную крупу молоком. Размешайте яйца с сахаром, взбивать в пену не обязательно. Вымешайте творог, яйца, манку, добавьте ванилин, влейте сок половины лимона, натрите на мелкой терке лимонную цедру, добавьте ложку крахмала. Хорошо все перемешайте. В запеканку можно добавить курагу, изюм, предварительно замочив их водой, или ягоды, фрукты. Вылейте творог в смазанную маслом форму и отправьте в разогретую духовку на 40 минут до образования золотистой корочки сверху.

