



Мария Сурова

ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ

МАМА, СЕГОДНЯ ГОТОВЛЮ Я!

КНИГА ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПРИГОТОВИТЬ
ПИЦЦУ, БЛИНЧИКИ И НАГГЕТСЫ И ОСТАВИТЬ
КУХНЮ ЦЕЛОЙ



Сулова, Мария Валерьевна.

С90 Мама, сегодня готовлю я! : книга для детей, которые хотят приготовить пиццу, блинчики и нагетсы и оставить кухню целой / Мария Сулова. — Москва : Эксмо, 2023. — 112 с. : ил. — (Кулинария. Готовим с детьми).

ISBN 978-5-04-169894-2

Чем старше становятся дети, тем больше им хочется изучать мир, все трогать, проверять на вкус и прочность. И все чаще от них можно услышать фразу: «Я хочу сам/сама!», ведь самостоятельности им не занимать. А когда мама или бабушка готовят на кухне, ребенка так и тянет постоять рядом и тоже что-нибудь помешать или порезать. Пришло время удовлетворить детский интерес и разрешить им почувствовать себя главным на кухне. А с дебютной книгой Марии Суловой, автора кулинарной рубрики на Первом канале, ваши дочки и сыновья справятся на 5+! С самого детства Мария обожала помогать своей маме готовить, а теперь она поддерживает в этом начинании и своих внуков, которые с удовольствием проводят время с бабушкой на кухне. Вместе с Марией ваш ребенок научится правильно и осторожно обращаться с ножом, нарезаая помидоры и огурцы, аккуратно пользоваться плитой и духовкой, жаря котлеты и выпекая пирог. И возможно, даже полюбит суп, ведь он приготовит его сам! С этой книгой ваши дети обязательно полюбят готовить, а фраза «сегодня готовлю я!» станет звучать намного чаще.

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997

© Сулова М. В., текст, 2023

© Сардановская Е. А., фото, 2023

© Гомолицкая К. В., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-169894-2

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

Сулова Мария Валерьевна

МАМА, СЕГОДНЯ ГОТОВЛЮ Я!

Книга для детей,
которые хотят приготовить
пиццу, блинчики и нагетсы
и оставить кухню целой

Во внутреннем оформлении

использованы иллюстрации:

Natalia Hubbert, Faenkova Elena, Anastasia Nio,

Regina Jershova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ответственные редакторы

Вероника Горбунова, Лия Коробейникова

Иллюстрации и обложка Ксении Гомолицкой

Фотографии Екатерины Сардановской

Макет Виктории Терещенко

Технические редакторы

Мария Печковская, Ольга Куликова

Верстка Ольги Розановой

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.09.2022. Формат 84×100¹/₁₆.

Гарнитура Limes Sans. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,89.

Тираж экз. Заказ

7+

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

хлеб*соль
книги, которые делают жизнь вкуснее

breadsalt.publisher

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru
ЛитРес:
подари книгу без тиража



ISBN 978-5-04-169894-2



9 785041 698942 >

■ ПЧИТАЙ · ГОРОД

СОДЕРЖАНИЕ



От автора.....	4
Что понадобится для того, чтобы ваши кулинарные опыты были удачными.....	5

Сладости, вкусоности, десерты..... 9

Взбитые сливки	10
Карамельный соус из кефира	12
Кексы с бананом и маком.....	14
Морковный кекс.....	18
Панкейки — американские оладьи.....	20
Панна котта	22
Шоколадная панна котта	25
Простое песочное печенье.....	26
Печенье с орешками	28
Сочни с творогом	31
Пирожное «Картошка»	34
Шоколадная колбаса	36
Шарлотка с яблоками.....	38

Приготовь на завтрак..... 41

Тонкие блинчики	42
Блинчики с творогом.....	46
Ленивые вареники.....	48
Омлет в духовке.....	50
Омлет скрэмбл	52





Творожная запеканка с яблоком и хрустящей сладкой крошкой	54
Французские тосты	58
Яичница-глазунья с помидорами и зеленушкой	60
Рисовая каша с ягодками	62
Овсяная каша с орешками	64

Приготовь на обед 67

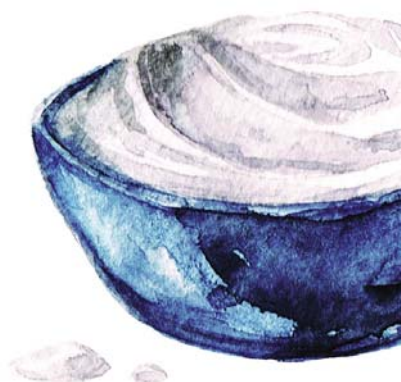
Домашний картофель по-деревенски	68
Паста (макароны) с тунцом и протертыми томатами	70
Митболы, или фрикадельки «как в ИКЕА» со сливочным и брусничным соусом	72
Котлеты из индейки	76
Домашние наггетсы	79
Макароны по-флотски	82
Как приготовить крем-суп из тыквы, кабачков, цветной капусты или брокколи	84

Салаты 89

Как приготовить вкусный винегрет	90
Салат с картофелем, кукурузой и крабовыми палочками	94
Салат из свежей капусты «Витаминный»	96
Салат по-деревенски из свежих овощей	98
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100

Выпечка 103

Домашняя пицца	104
Ленивый пирог с капустой	108



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШИ КУЛИНАРНЫЕ ОПЫТЫ БЫЛИ УДАЧНЫМИ

1. КУЛИНАРНЫЕ ВЕСЫ — ОСОБЕННО ВАЖНО ВЗВЕШИВАТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ, КОГДА ЧТО-ТО ПЕЧЕШЬ. ВОЗЛЕ РЕЦЕПТА БУДЕТ ВОТ ТАКОЙ ЗНАЧОК (ЗНАЧОК «ВЕСЫ»), КОГДА ОНИ НУЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО.
2. ВЕНЧИК ДЛЯ РАЗМЕШИВАНИЯ И ВЗБИВАНИЯ.
3. ЛОПАТКА ДЛЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ.
4. СИЛИКОНОВАЯ ЛОПАТКА.
5. МИКСЕР.
6. БЛЕНДЕР РУЧНОЙ.
7. БЛЕНДЕР С НОЖОМ ВНИЗУ ЧАШИ (ОН ЕЩЕ НАЗЫВАЕТСЯ ЧОППЕР).
8. ВЫСОКАЯ МИСКА ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ.
9. ТАЙМЕР.
10. МЕРНЫЙ КУВШИН С ДЕЛЕНИЯМИ.
11. РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ.
12. НОЖИ — БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ.
13. СИТО ДЛЯ МУКИ.
14. КРУГЛОЕ СИТО СРЕДНЕГО РАЗМЕРА.
15. ПРИХВАТКА ИЛИ КУХОННАЯ РУКАВИЦА ДЛЯ ГОРЯЧЕГО.



ИНСТРУМЕНТЫ



РАЗДЕЛОЧНЫЕ
ДОСКИ

ЧОППЕР



(БЛЕНДЕР
С НОЖОМ
С НИЗУ
ЧАШИ)



КУЛИНАРНЫЕ
ВЕСЫ



СИЛИКОНОВАЯ
ЛОПАТКА



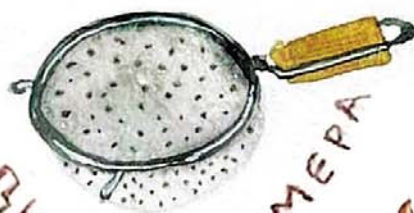
ЛОПАТКА
ДЛЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ



МИКСЕР



КРУГЛОЕ СИТО



СРЕДНЕГО
РАЗМЕРА



ВЫСОКАЯ
МИСКА



ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ



ТАЙМЕР

ВЕНЧИК ДЛЯ
РАЗМЕШИВАНИЯ
И ВЗБИВАНИЯ



МЕРНЫЙ КУВШИН



СМЕЛЕНИЯМИ

СИТО
ДЛЯ МУКИ



НОЖИ БОЛЬШОЙ



И МАЛЕНЬКИЙ



БЛЕНДЕР
РУЧНОЙ





**СЛАДОСТИ,
ВКУСНОСТИ,
ДЕСЕРТЫ**



ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ



Этот простой и очень вкусный десерт придумал Франсуа Ватель, его еще называют «Крем Шантийи» — по названию замка, в котором Ватель был метрдотелем. Можно, конечно, купить сливки в баллончике, но домашние взбитые сливки вкуснее и полезнее — проведи опыт, взбей сливки по этому рецепту и оцени разницу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ❶ Холодные сливки вылей в глубокую миску.
- ❷ Взбивай на низкой скорости 1 минуту. Затем увеличь скорость до средней и взбивай еще 2 минуты до полуготовности — это когда видно, что сливки начали густеть.
- ❸ Добавь сахарную пудру и размешай.
- ❹ Взбивай на максимальной скорости еще 2–3 минуты.
- ❺ Когда увидишь, что появился рисунок, остановись и попробуй. Если сливки достаточно густые, значит, они готовы.
- ❻ Выложи сливки в красивую тарелочку, если хочешь, добавь свежие ягоды или орешки.
- ❼ Можно натереть на терке шоколад и посыпать десерт шоколадной крошкой.

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

БОЛЬШАЯ ВЫСОКАЯ МИСКА, МИКСЕР С ВЕНЧИКАМИ, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА.

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- ❶ Сливки нужны жирные — от 30% до 34%; лучше, если на пачке написано «для взбивания».
- ❷ Сливки охлади в холодильнике, держи их там 3 часа или больше.
- ❸ Сначала взбивай на небольшой скорости, затем постепенно ее увеличивай.
- ❹ Если будешь взбивать в планетарном миксере, не отходи от него. Как только на поверхности сливок появится рисунок от венчика (венчиков) — выключай. Сливки взбиваются до плотного состояния от 4 до 6 минут, это зависит от качества сливок.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 5 человек

Сливки 30-33% жирности — 500 г

Сахарная пудра — 2 столовые ложки

Ванильный сахар — по желанию

Свежие ягоды, орешки, тертый шоколад — по желанию

