

ГОТОВЛЮ
САМ
БЕЗ МАМЫ
СМОТРИ И ПОВТОРЯЙ



УДК 372.3
ББК 74.102
Д53

Серия «Большой самоучитель для маленьких»
Издание для досуга
Демалысқа арналған баспа
Для младшего школьного возраста

6+

Дмитриева Валентина Геннадьевна **ГОТОВЛЮ САМ БЕЗ МАМЫ**

Ответственный редактор *Е. Кузина*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Художественное оформление *Т. Любиченко*
Компьютерная верстка *М. Азаров*
Подписано в печать 05.10.22.

Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 13.44
Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура SansRoundedLight.
Тираж Заказ

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова»
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в ноябре 2022 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ» Российская Федерация,
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж.
Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:
Российская Федерация, 123112, г. Москва,
Пресненская набережная, дом 6, строение 2.
Деловой комплекс «Империя», 14,15 этажи.
Наш электронный адрес: ask@ast.ru Наш сайт: www.ast.ru
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008),
58.11.1 — книги, брошюры печатные.
Книжная продукция — ТР ТС 007/2011

«АСТ баспасы» ЖШҚ
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс,
705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау
бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш.,
3«а», Б литері, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2022
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификаттау қарастырылған

6-

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/ast.deti t.me/astdeti zen.yandex.ru/astdeti

Дмитриева, Валентина Геннадьевна.

Д53 Готовлю сам без мамы / В. Г. Дмитриева. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 127,[1] с., ил. — (Большой самоучитель для маленьких).

ISBN 978-5-17-150036-8.

Кулинарная книга «Готовлю сам без мамы» содержит более 70 простых и интересных рецептов. Умение готовить — это не просто полезный навык, но и воспитание в ребёнке самостоятельности и ответственности.

Пошаговое описание простых, но привлекательных для детей блюд: завтраки, обеды, ужины, десерты, бутерброды, салаты, напитки, смузи. Понятные ребёнку единицы измерения — стакан, чайная ложка, столовая ложка, грамм и другие. Яркие иллюстрации, выполненные в стиле современных мультфильмов.

Для младшего школьного возраста.

УДК 372.3
ББК 74.102



ISBN 978-5-17-150036-8

© В. Г. Дмитриева, 2022
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные фотобанком Shutterstock/FOTODOM
© ООО «Издательство АСТ», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!	2
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	3
ПРАВИЛА НАСТОЯЩИХ ПОВАРОВ	4
ЗАВТРАКИ	7
ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ ЗАВТРАКА	8
СХЕМА СЕРВИРОВКИ	9
СЫРНЫЕ ЛЕПЁШКИ	10
ОВСЯНЫЙ БЛИН	11
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ	12
ТВОРОЖНИК В МИКРОВОЛНОВКЕ	13
ЛЕНИВЫЙ МОНСТРИК	14
ПРИМАНКА ДЛЯ МЫШЕК	15
СЫТНЫЕ ПАНКЕЙКИ	16
ЯИЧНИЦА С ГРЕНКАМИ	17
ОБЕДЫ	19
ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ ОБЕДА	20
СХЕМА СЕРВИРОВКИ	21
КУРИНЫЕ ОЛАДЫ	22
СУП ИЗ ПЛАВЛЕННЫХ СЫРКОВ	23
СУПЕР-ПИЦЦА ДЛЯ ЛЕНИВЦА!	24
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	26
ХОЛОДНЫЙ СУП ГАСПАЧО	27
ДОМАШНЯЯ ШАВЕРМА	28
«ПРЯМО С КОРАБЛЯ!»	30
ПИРАТСКИЕ МАКАРОНЫ	31
ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКАМИ	32
КУРИЦА В СОУСЕ	33
УЖИНЫ	35
ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ УЖИНА	36

СХЕМА СЕРВИРОВКИ.....	37
«ШАЛОСТИ ВЕДЬМОЧКИ».....	38
«ПРЯМИКОМ ИЗ ЛЕСА».....	39
НЕЖНЫЕ ДРАНИКИ.....	40
МАКАРОНЫ В СКОВОРОДЕ.....	41
ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДУШКИ	42
КАБАЧКИ В СМЕТАНЕ	43
«ВЕЧЕРНИЙ ПЕРЕКУС ДРАКОНОВ».....	44
ФУНЧОЗА ПО-КОРЕЙСКИ.....	46
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	47
ДЕСЕРТЫ	49
ДОМАШНИЕ ТРЮФЕЛИ.....	50
БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С КАКАО	51
«ЛЮБИМЕЦ ПРИНЦЕСС».....	52
ЧИЗКЕЙК.....	54
«О, КОКОС».....	55
КОНФЕТЫ ИЗ КЛУБНИКИ	56
КЕКС ЗА 5 МИНУТ.....	57
«О, ЯБЛОЧКО!»	58
«ОТ ЁЖИКА».....	59
КРЕМ-ПУДИНГ.....	60



САЛАТЫ.....	63
ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ	64
«НА СКОРУЮ РУКУ»	65
САЛАТ С КУКУРУЗОЙ.....	66
САЛАТ С КОЛБАСОЙ	67
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	68
ПРИВЕТ ОТ ФЕЙ ИЗ ГРЕЦИИ.....	70
РАДОСТЬ ГНОМОВ.....	71
ИТАЛЬЯНСКИЙ КВАК	72
БУТЕРБРОДЫ.....	75
ЖАРЕНЫЕ БУТЕРБРОДЫ	76
РОЛЛ С КРАБОВОЙ ПАЛОЧКОЙ	77
БУТЕРБРОД С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ.....	78
КАНАПЕ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ.....	79
«ЗАТОЧИ КЛЫКИ»	80
«ПРИГЛАСИ ВАМПИРА»	81
ГОРЯЧИЕ ТОСТЫ.....	82
БУТЕРБРОД ДЛЯ КОШКИ	83
СМУЗИ	85
ГРЕЧНЕВЫЙ СМУЗИ.....	86
ОВОЩНОЙ СМУЗИ	87
ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С МОРОЖЕНЫМ.....	88
АБРИКОСОВЫЙ СМУЗИ	89
«ЭКЗОТИЧЕСКОЕ ЧУДО»	90
«КОФЕЙНЫЙ БУМ»	91
«НА ЗАВТРАК»	92
КЕФИРНЫЙ СМУЗИ.....	93
ЛЕТНИЙ СМУЗИ	94
ЗИМНИЙ СМУЗИ.....	95
НАПИТКИ.....	97
ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД	98
ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	99
«ПОДАРОК ПРИВИДЕНИЯ!»	100

МЯТНОЕ МОЛОКО.....	101
КЛЮКВЕННЫЙ МОРС.....	102
ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ.....	103
«УГОЩЕНИЕ БАБУШКИ ЯГИ»	104
«СУШЁНАЯ ВКУСНЯТИНА!»	105
ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА	107
СДЕЛАЙ ОТКРЫТКУ!.....	108
«МИМОЗА».....	110
«КРАБОВЫЙ»	111
БУТЕРБРОДЫ С СЁМГОЙ.....	112
БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ	113
ОРИГИНАЛЬНЫЙ МОХИТО	114
ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ	115
КУРИЦА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ.....	116
ВИШНЁВЫЙ ТОРТ.....	118
СДЕЛАЙ ФАРТУК!	120
ПРАВИЛА ПИКНИКА	122



ПРАВИЛА НАСТОЯЩИХ ПОВАРОВ

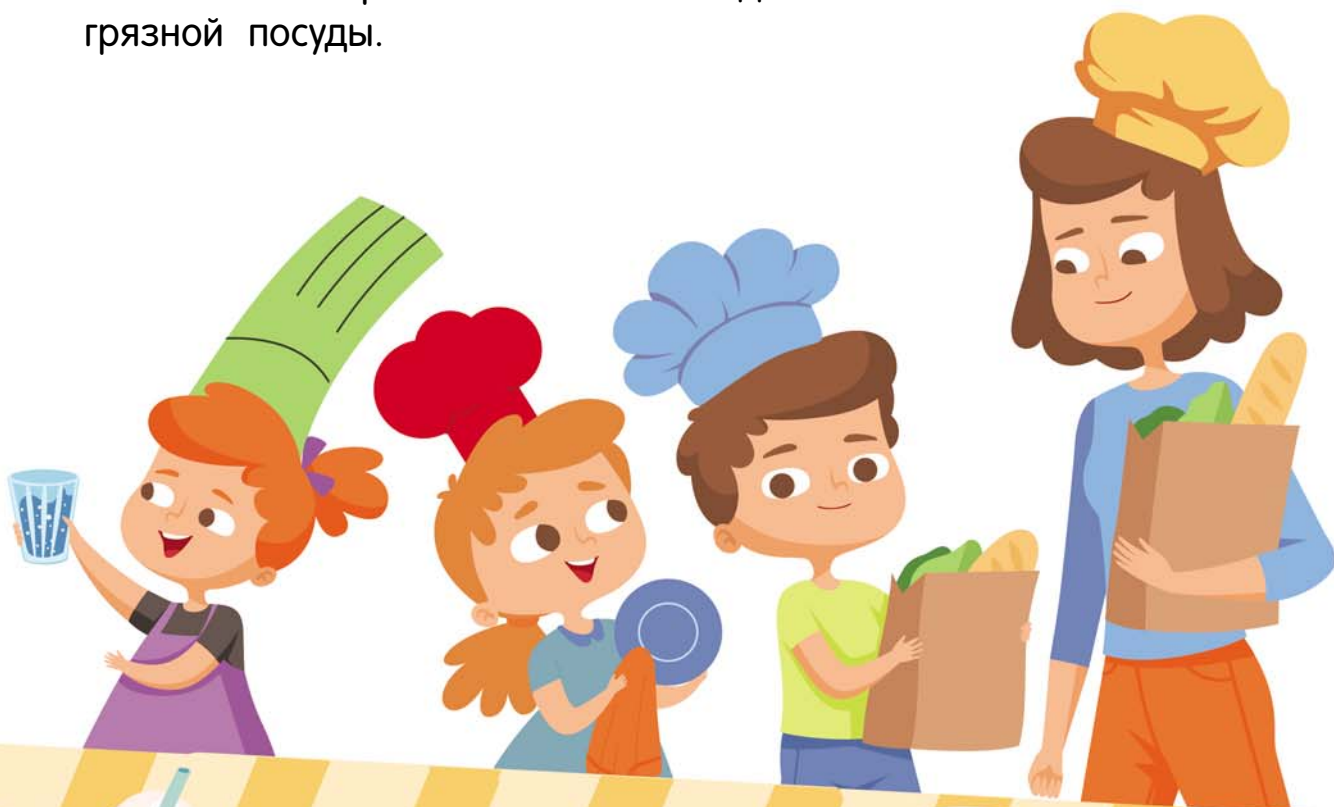
Привет, друг! Добро пожаловать в чудесный кулинарный мир! Теперь ты настоящий повар. Но перед тем, как начать готовить, нужно выучить несколько правил и придерживаться их.

- ◆ Перед началом работы нужно получить разрешение шеф-повара (мамы, папы, дедушки, бабушки или других взрослых).
- ◆ Шеф должен скоординировать действия повара: рассказать, что и откуда взять, как этим пользоваться.
- ◆ Повар всегда красиво сервирует стол. Правила ты найдёшь в начале разделов с завтраками, обедами и ужинами.
- ◆ Повар не хватается за горячие сковородки и тарелки. Используй прихватки или специальные рукавички.

Помни,
шеф-повар тебе
всегда поможет.



- ◆ Если что-то разбилось, не хватай осколки руками. Позови шеф-повара, он обязательно поможет тебе решить проблему.
- ◆ Готовь только из свежих продуктов. Всегда проверяй срок годности на упаковках.
- ◆ Настоящий повар не только готовит, но и убирает за собой. На рабочем месте не должно остаться грязной посуды.





ЗАВТРАКИ





ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ ЗАВТРАКА

- Первым делом накрой стол чистой, выглаженной скатертью. Если такой дома нет, тебе на помощь придёт раннер — тонкая полоска ткани. Постели её по центру, вдоль всей столешницы.
- Центральная позиция для сервировки завтрака — это большая плоская тарелка. На неё ты положишь основное горячее блюдо: например, омлет, яичницу или панкейки. Если планируешь подать к завтраку кашу, то большая плоская тарелка становится подставкой для глубокой тарелки.
- Справа от тарелки положи нож, справа от ножа — столовую ложку, а ещё правее — чайную. Вилку положи слева от тарелки.
- Справа и немного выше ножа и ложек поставь чашку с блюдцем. В неё наливают чай.
- Чуть дальше чашечки для чая поставь высокий стакан для воды, молока или сока.
- Ты можешь поставить на стол вазу с фруктами или букет цветов. Не забудь позвать маму и папу к шикарному завтраку!





Завтраки

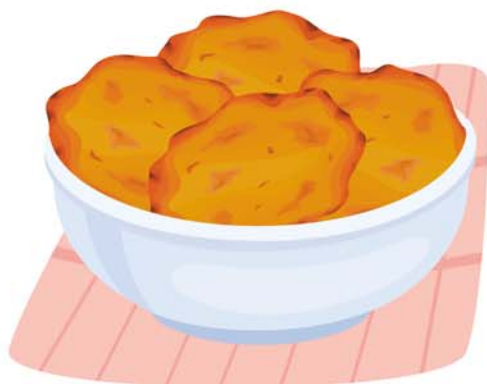
СХЕМА СЕРВИРОВКИ



Приятного
нам аппетита!



СЫРНЫЕ ЛЕПЁШКИ



- Сыр натри на крупной тёрке.
- Лук помой и мелко нарежь.
- Положи в глубокую миску сыр, лук, добавь сметану и вбей яйца. Хорошо перемешай.
- Частями добавляй муку и перемешивай. Если всыпать сразу 4 ложки, будет трудно мешать, и могут остаться комочки. Тесто не должно быть очень жидким!
- В сковороду влей 2 столовые ложки растительного масла и равномерно распредели тесто.
- Выпекай лепёшку на среднем огне 4–5 минут с одной стороны и 2 минуты с другой.

