

Дмитрий Томисонец



Готовим с Цевостиком

иллюстратор Мария Колкер

МИО



Привет, ребята! Меня зовут
Чевостик. Я решил стать поваром
и приготовить дяде Кузе что-
нибудь вкусненькое.

В этой книге
Чевостик собрал для тебя
свои самые любимые рецепты!
М-м-м, уже слюнки
текут!

В каждом рецепте
вы найдёте следующие
обозначения:



сложность
приготовления



количество
порций



время
«холодного»
приготовления
блюда



время
тепловой
обработки

Рецепты помечены
звёздочками:



простое блюдо



блюдо средней сложности

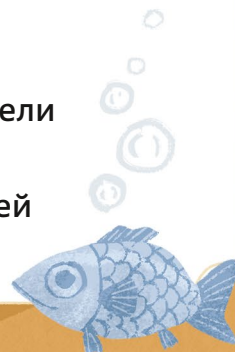


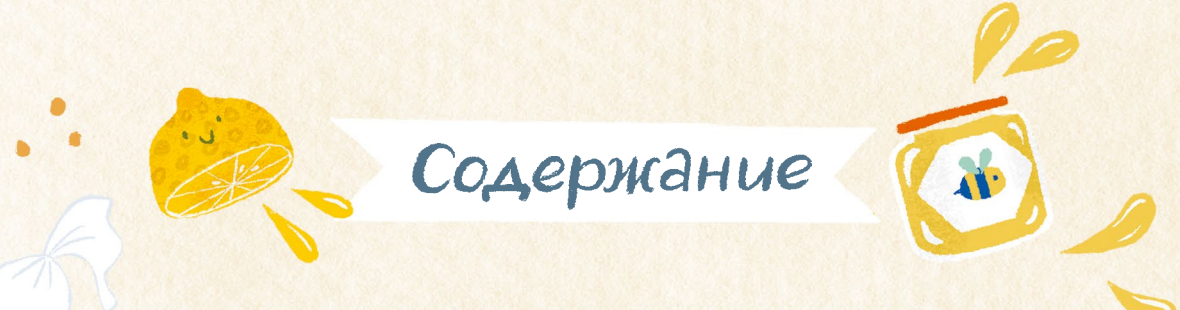
сложное блюдо

(Д) делают дети

(Р) выполняют родители

(Д+Р) делают дети
с помощью родителей





Содержание

Инструменты	6
-------------------	---

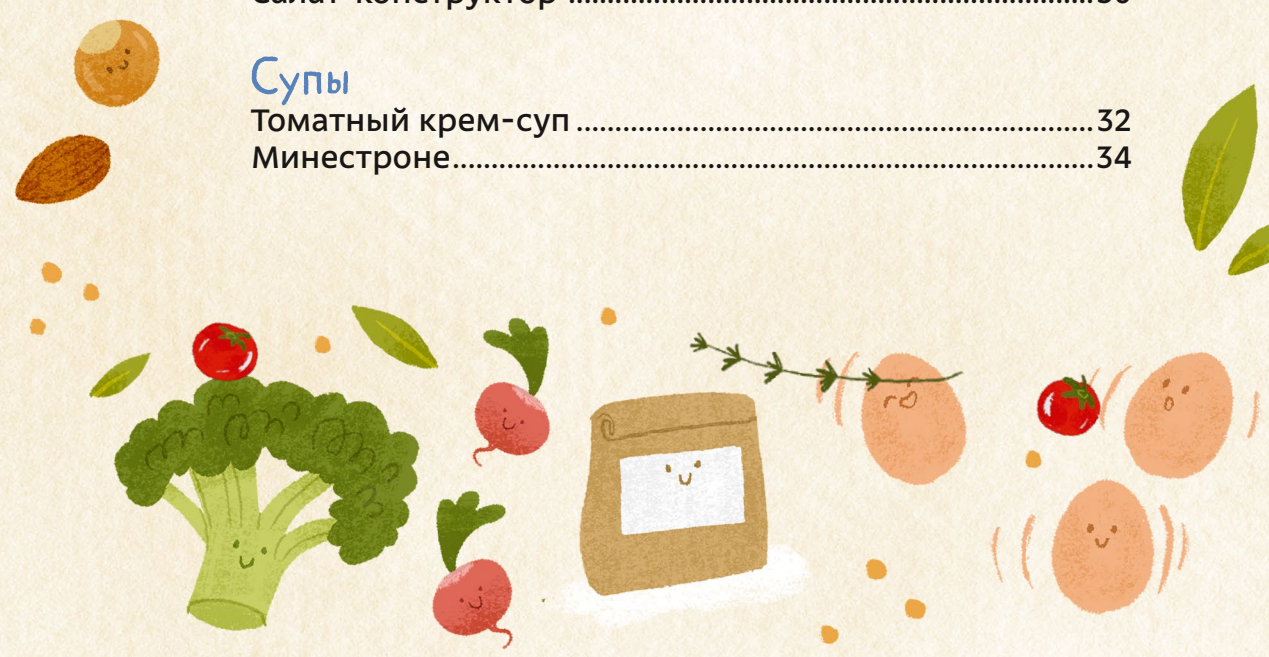


Завтраки

Как сварить яйцо?	8
Яичница-глазунья	8
Скрэмбл	9
Овсяная каша с яблоком	10
Тосты с авокадо, яйцом и красной рыбой	12
Фриттата	14
Рёшти — необычный драник	16
Гранола	18
Сырники	20
Пшённо-тыквенная каша	22
Нежные блинчики в шоколадном соусе	24

Салаты

Витаминный салат	26
Салат из курицы и сельдерея	28
Салат-конструктор	30



Супы

Томатный крем-суп	32
Минестроне	34



Вторые блюда

Овощная соломка с чесночным соусом	36
Картофель по-деревенски	38
Жареный рис с овощами и беконом	40
Паста с сыром	42
Шаурма в азиатском стиле	44
Красная рыба, запечённая с овощами	46
Пицца	48
Хрустящие куриные «пальчики»	52
Бургеры	54
Курица, запечённая с картофелем	56



Напитки

Лимонад	58
Смузи	60
Какао	61



Десерты

Кекс в кружке	62
Леденцы	64
Имбирное печенье «Пряничные человечки»	66
Яблочный пирог с клюквой	68
Арахисовое печенье	70
Нежный чизкейк	72
Яблочное суфле	74
Банановый хлеб	76
Цветаевский пирог с яблоками	78



Инструменты



Блендер с чашей — незаменимый помощник на кухне. В нём удобно измельчать продукты, готовить смузи, пюре и соусы.

Погружной блендер:

насадка-венчик делает воздушные кремы, взбивает яйца, сливки и другие ингредиенты;

насадка-нож делает из овощей и фруктов пюре.



Венчиком удобно смешивать и взбивать продукты в глубокой миске.

Кастрюля — универсальная посуда. В ней можно сварить и суп, и кашу, и компот.



С помощью **половника** удобно разливать супы и соусы по тарелкам.



В **сковороде** готовят вторые блюда, например тушат мясо, овощи или поджаривают котлеты.

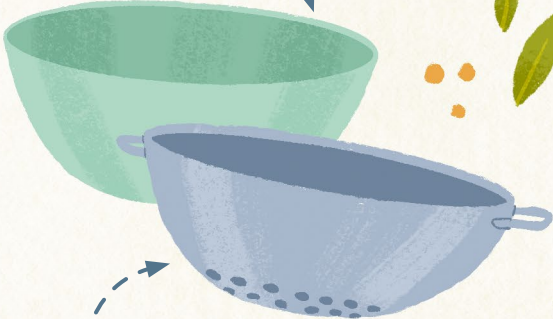
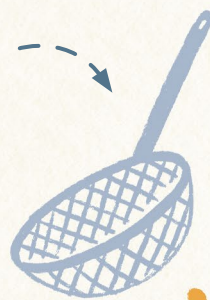


В **глубокой миске** удобно смешивать ингредиенты или замешивать тесто.



Лопатка — обязательный помощник, когда надо что-то перевернуть, поддеть, перемешать в сковороде или разложить по тарелкам.

Сито — это мелкий дуршлаг. Через него просеивают муку, чтобы тесто стало пышнее.



Дуршлаг. На него удобно «откидывать» макароны, давая жидкости стечь.

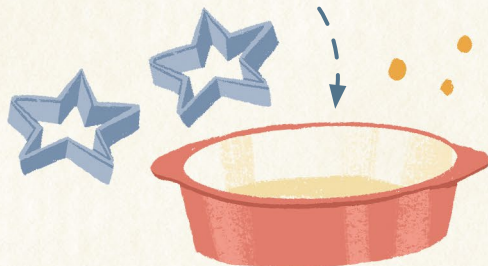


Тёрка нужна для измельчения продуктов, например овощей или сыра.



Скатка раскатывает тесто.

Формы для запекания бывают керамические, силиконовые и металлические.



Перед запеканием блюда **противень** нужно обязательно смазать маслом или застелить пергаментной бумагой.



Как сварить яйцо?



Ингредиенты

- 1 яйцо.



Твёрдый белок, мягкий желток

(д) Налей в кастрюлю воды и положи туда яйцо.

(д+р) Доведите воду до кипения и варите на среднем огне 7 минут.

(д+р) Сваренное яйцо положите в холодную воду.

7 минут

Твёрдый белок, твёрдый желток

(д) Налей в кастрюлю воды и положи туда яйцо.

(д+р) Доведите воду до кипения и варите на среднем огне 12 минут.

(д+р) Положите яйцо в холодную воду.

Важно:

не варите яйцо дольше указанного времени. Переваренное яйцо теряет вкусовые качества, а желток зеленеет.



Яичница-глазунья



Сложность



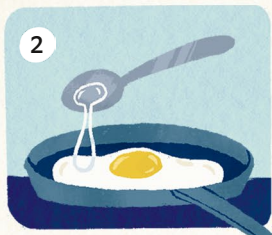
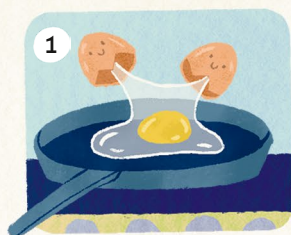
2 порции



3–5 минут

Ингредиенты

- 4 яйца;
- 1–2 ст. л. растительного масла;
- 1 ст. л. воды.



Как готовить

(р) Разогрейте растительное масло в сковороде. Разбейте туда яйца, затем налейте на край сковороды столовую ложку воды и накройте крышкой. Жарьте 3–5 минут на среднем огне.

Это интересно!

Яйцо — отличное блюдо для завтрака, ведь организм использует содержащийся в нём белок для строительства новых тканей, волос, ногтей.





Скрэмбл



Сложность



2 порции



2 минуты



3–5 минут

Ингредиенты

30 г сливочного масла

4 яйца

Вам
понадобится:

 сковорода.

Как готовить

(Р) В глубокой сковороде разогрейте 20 г сливочного масла.

(Д+Р) Взбейте яйца. Когда в разогретом масле появится пена, вылейте яйца в сковороду.

(Д+Р) Активно перемешивайте яйца лопаткой до готовности.

(Д+Р) Добавьте ещё 10 г масла, снимите сковороду с огня, хорошо перемешайте и посолите яйца. Должна получиться однородная масса. Кстати, пшеничные тосты — идеальное дополнение к скрэмблу!





Овсяная каша с яблоком



Сложность



5 минут



3 порции



10 минут

Вам
понадобится:
кастрюля.



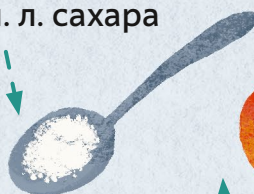
Ингредиенты

1 стакан
молока

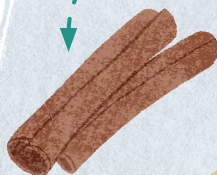
1 ч. л. сахара



$\frac{1}{2}$ стакана овсяных
хлопьев



корица

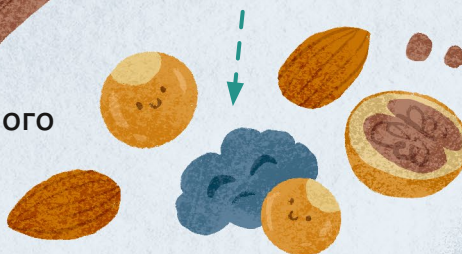


1 яблоко

орехи или сухофрукты
для подачи



40 г сливочного
масла



Это интересно!

Овсянка — настоящая копилка полезных веществ. Она улучшает работу мозга, придаёт бодрости и улучшает настроение.

