

ВКУСНЫЕ  
ЗАВТРАКИ

# ГОТОВИМ САМИ

ПРАЗДНИЧНЫЕ  
БЛЮДА



ОТ ТВОРОЖНОЙ  
ЗАПЕКАНКИ  
ДО МОРКОВОГО  
ТОРТА



55  
РЕЦЕПТОВ



с 1933 г.



# Введение

Нет ничего лучше прохладного осеннего вечера, когда вся семья дома, с кухни доносится аромат шоколадного печенья и впереди ожидается уютное чаепитие! В этой книге вы найдёте рецепты, по которым легко получится готовить и полезные завтраки, и десерты, а также праздничные блюда и закуски.

Пусть эта книга не только помогает вам учиться готовить самостоятельно, но и выручает всякий раз, когда, например, вот-вот придут гости и просто необходим вкусенький кекс к чаю. А если вы мечтаете об идеальных блинах на Масленицу, то знайте — такие можно приготовить только самому! Немного смелости и опыта — и именно блины станут вашим фирменным блюдом.

Самое главное — будьте внимательны, аккуратны, придерживайтесь рецепта и никуда не спешите. Не забывайте мыть овощи и фрукты, пользоваться прихватками, разделочными досками, засекайте время и контролировать процесс.



На страницах вы увидите такие обозначения:

**1. Уровень сложности** — количество звёздочек говорит о том, насколько трудный рецепт. Если звёздочки три — готовьте со взрослыми, их помощь будет кстати.



Легко



Средне



Сложно

**2. Время** — всё просто: сколько времени понадобится для приготовления.



90 мин.

**3. Способ готовки:** вы увидите рецепты, в которых требуется варить, жарить или выпекать в духовке.



Выпечка



Жарка



Варка



Заморозка

**4. Количество порций**



3-4

# Инвентарь

**Кухонный инвентарь** — это посуда, формы для выпечки, столовые приборы и другая утварь. То, без чего не обойтись на кухне. Давайте познакомимся с самыми главными помощниками, а также обсудим бытовую технику.

## • Венчик

Ручной инструмент, которым можно взбить практически любой крем, соус, тесто или просто яйца для омлета. Незаменимая вещь! Металлический венчик самый удобный и надёжный. Если венчика нет, то с его задачами может справиться обычная столовая вилка.

## • Чаша для взбивания

Пластиковая, стеклянная, жаропрочная металлическая и другие — огромное количество вариантов! Выбирайте нужный в зависимости от того, что планируете делать. Взбивать миксером удобнее в пластиковой чаше, ставить на водяную баню — в жаропрочной.

## • Разделочная доска

Родители точно оценят, если вы не будете забывать использовать разделочную доску, ведь так вы не поцарапаете рабочую поверхность стола при нарезании продуктов. Чаще всего их изготавливают из дерева. Для таких продуктов, как рыба, мясо, хлеб, используют разные доски, из-за характерного запаха продуктов. Но на каждой кухне свои порядки!

## • Тёрка

Инструмент для измельчения продуктов. Можно натереть сыр, овощи, сделать

шоколадную стружку и снять цедру с цитрусовых фруктов. Пользоваться тёркой нужно особенно аккуратно, чтобы не повредить пальцы.

## • Лопатка

Тоже один из самых распространённых инструментов на кухне. Пригодится для жарки яичницы, сырников, оладий и для сервировки стола. С помощью лопатки легко и просто можно разложить кусочки торта по тарелкам.

## • Скалка

Валик для раскатки теста. Чаще всего деревянный.

## • Формы для выпекания

В духовке можно приготовить огромное количество блюд! И у вас дома наверняка есть формы для выпекания. Это могут быть формы из стекла, керамические, разъёмные и даже из фольги или бумаги. Пусть вас не смущает, если в рецепте мы предлагаем сделать кекс в продолговатой форме, а у вас такой нет. Вы вполне можете использовать ту форму, которая есть, главное, чтобы она была примерно такая же по объёму.

## • Дуршлаг

Небольшая кастрюля или ковш с отверстиями. В такой посуде легко мыть ягоды, овощи и фрукты. А также промывать продукты и сливать воду. Например, после варки макарон. Если в хозяйстве нет дуршлага, иногда можно использовать сито.

## • Весы

В рецептах количество тех или иных ингредиентов указано в граммах или



миллилитрах, поэтому удобнее всего отмерять необходимое количество с помощью кухонных весов. Если весов у вас нет, может выручить специальный мерный стакан.

#### • Сотейник

Довольно часто в процессе готовки требуется небольшая сковорода с высокими бортиками, толстым дном и длинной ручкой. Это и есть сотейник. Подходит для приготовления соусов, карамели, глазури, а также в такой посуде удобно варить какао.

#### • Пергамент

Специальная плотная бумага для выпечки. Например, благодаря ей печенье никогда не прилипнет к противню. Однако, если у вас нет дома пергамента, не забывайте просто

смазывать формы для выпекания растительным или сливочным маслом.

#### • Фольга

Металлическая тонкая бумага. Настоящее сокровище на кухне! В фольге можно выпекать в духовке и даже изготавливать формочки для маффинов из этого материала.

#### • Миксер

Ручной или стационарный. Используйте его аккуратно, всегда выключайте из розетки, хорошо промывайте насадки.

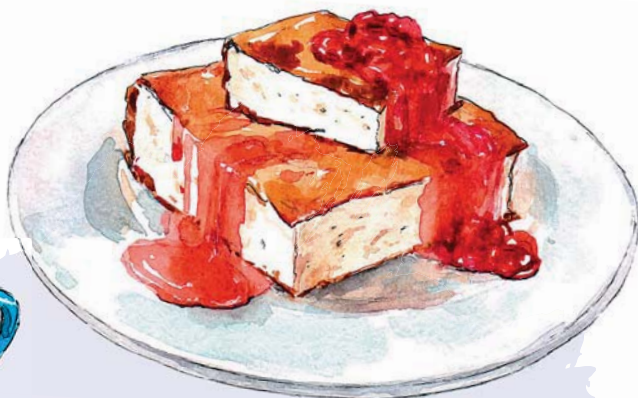
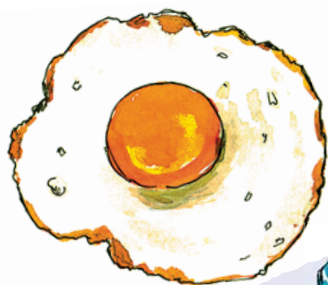
#### • Блендер

Если миксер сейчас есть почти на любой кухне, то блендер используется гораздо реже. На самом деле в блендере очень удобно и безопасно готовить! Можно измельчать орехи и любые овощи, делать соусы и коктейли — от молочных до фруктовых.

#### • Духовка

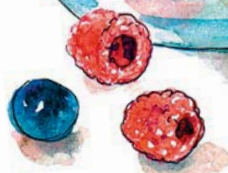
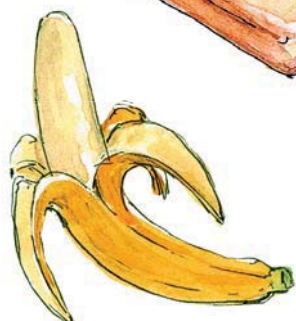
Или кухонная плита. Это варочная панель и духовой шкаф. Самый популярный предмет из бытовой техники с интереснейшей историей! Когда-то это были чугунные плиты дровяных печей. Сейчас же существуют газовые плиты, электрические, индукционные разных размеров и цветов. В рецептах этой книги указана температура и время готовки, но вы должны понимать, что у всех разные духовки, поэтому нужно контролировать процесс как следует. Возможно, в вашей духовке тот или иной пирог будет печься дольше, чем указано в рецепте, и это абсолютно нормально. Пусть вам обязательно помогут родители разобраться с такой серьезной техникой!





# ЗАВТРАКИ И ЛАНЧИ

Идеальный омлет, нежная творожная запеканка или сырники со сметаной — то, что нужно воскресным утром! А в будни после школы можно на скорую руку приготовить вкуснейший рулет из лаваша и макароны с сыром. Готовить по рецептам этой главы легко, а главное — скорее всего, все необходимые продукты найдутся дома.



# Яйцо варёное



Легко



До 10 мин.



Варка



2-4

Яйца можно сварить всмятку, «в мешочек» или вкрутую и съесть с зеленью, солью или майонезом. Они вкусные и полезные. Вы, наверное, слышали, как говорят о человеке, который совершенно не умеет готовить, — «он даже яйца сварить не может»? Будьте уверены, о вас такого не скажут!



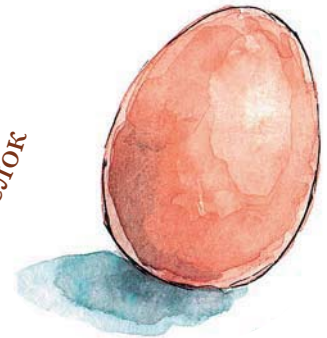
Яйца всмятку: мягкий белок и почти жидкий желток



Яйца вкрутую: твёрдый белок и плотный желток



Яйца «в мешочек»: плотный белок и загустевший желток



## Ингредиенты

- 4 куриных яйца (не забудьте помыть!)
- Холодная вода

1. Налейте в кастрюлю (лучше всего выбрать кастрюлю невысокую) воды, 6–7 см, и доведите до кипения. Шумовкой или столовой ложкой аккуратно, но быстро опустите яйца по одному в кипящую воду, при этом вода перестанет кипеть.

Яйца должны быть полностью покрыты водой.

2. Как только кипение возобновится, примерно через полминуты, засекайте время варки в зависимости от нужного варианта.

**Яйца всмятку:** мягкий белок и почти жидкий желток, варить 2–3 минуты.

**Яйца «в мешочек»:** плотный белок и загустевший желток, варить 4,5–5 минут.

**Яйца вкрутую:** твёрдый белок и плотный сформированный желток, варить 8–10 минут.

Важно следить за тем, чтобы вода кипела несильно. Лучше убавить огонь (температуру), если бурление интенсивное. Не закрывайте кастрюлю крышкой, иначе яйца могут лопнуть. И пока яйца варятся, есть время, чтобы набрать в миску холодную воду.

**3.** Контрастная ванна. Время варки закончилось. Шумовкой или столовой ложкой достаньте готовые яйца из кипятка и тотчас опустите в миску с холодной водой на 5 минут, тогда белок не прилипнет к скорлупе — чистить сваренное яйцо будет гораздо легче!

**4.** Постучите яйцом о твёрдую поверхность, прокатайте между ладонями, скорлупа покроется мелкими трещинами, после чего очистите его под струёй холодной воды.



### Кстати!

☛ Яйца можно положить вариться и в холодную воду; тогда их нужно варить на 1 минуту меньше, причём время надо засекают в тот момент, когда вода начнёт кипеть.

☛ Чем дольше яйцо варится, тем плотнее становится белок и желток. Не следует варить яйцо дольше 12 минут: белок станет твёрдый, а желток сухой.

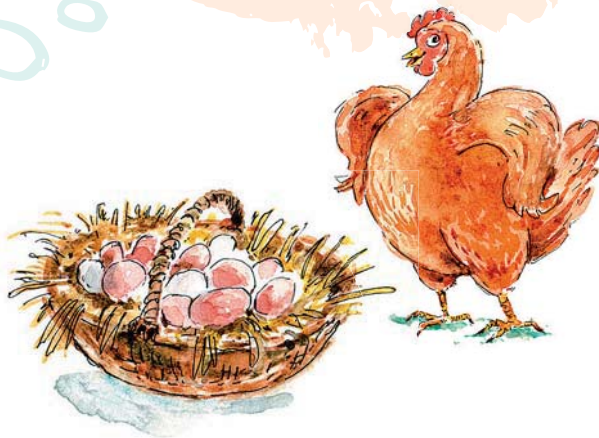
☛ Кастрюлю берите такого размера, чтобы яйца лежали в ней в один слой, довольно плотно, иначе во время кипения они могут разбиться друг о друга. Если при варке яйцо всё же треснуло и из него сочится белок — можно насыпать в кипящую воду чайную ложку соли, тогда белок быстрее свернётся и закупорит трещину.

☛ Яйцо всмятку или «в мешочек» можно есть ложечкой из специальной подставки (или рюмки подходящего диаметра).

### Любопытный факт!

● В среднем курица-несушка приносит примерно 250–300 яиц в год. Чтобы снести одно яйцо, ей нужно около суток.

● Яйца с белой и коричневой скорлупой одинаково полезны и не различаются по вкусу. Цвет скорлупы зависит исключительно от породы несушек, их генов, а яркость желтка — от питания птиц: чем больше в рационе свежей зелени, кукурузы, моркови, витаминной травяной муки, тем ярче окрашен желток.





# Содержание

Введение .....	3
Инвентарь .....	4



## Завтраки и ланчи

Яйцо варёное .....	8
Яичница-глазунья .....	10
Яичница-болтунья .....	11
Яичница с овощами и тостом .....	12
Омлет простой .....	14
Фаршированный омлет .....	15
Яичница в хлебе .....	16
Гренки с яйцом .....	17
Брускетта с огурцом и яичным паштетом .....	18
Пита .....	19
Лаваш с сыром .....	20
Рулетки из лаваша .....	21
Овсяная каша .....	22
Манная каша .....	23
Молочная рисовая каша .....	24
Глазированные сырки .....	25
Сырники .....	26
Творожная запеканка .....	28
Творожная запеканка с манной крупой .....	29
Оладушки на кефире .....	30
Панкейки .....	32
Макароны с сыром .....	34
Макароны с сыром фета и помидорами в духовке .....	35
Картофель по-деревенски с сырным соусом .....	36
Картофельные драники .....	38
Кукуруза .....	39

Печёные яблоки с начинкой .....	40
Яблочные чипсы .....	42



## Десерты и праздничные блюда

Блины .....	44
Джем .....	46
Горячий напиток на вишнёвом соке .....	47
Оливье на Новый год .....	48
Имбирное печенье .....	50
Овсяное печенье .....	51
Кулич (без дрожжей и закваски) .....	52
Пасхальные яйца .....	54
Шоколадная глазурь .....	55
Морковный торт .....	56
Пицца «Маргарита» .....	58
Кекс «Зебра» .....	60
Банановый кекс .....	61
Сливочный кекс .....	62
Печенье шоколадное .....	63
Маффины .....	64
Домашнее лимонное мороженое .....	65
Колечки с арахисом .....	66
Рогалики с начинкой .....	67
Безе .....	68
Желе с ягодами .....	70
Колбаска кондитерская .....	71
Классические трюфели из чёрного шоколада .....	72
Какао .....	73
Горячий шоколад .....	74
Молочный коктейль .....	75
Лимонад .....	76



УДК 641.55  
ББК 36.997  
Г74

**Г74** Готовим сами: кулинарная книга для детей / илл. Ю. Журавель. — М. : Дет. лит., [2023]. — 80 с. : ил.

ISBN 978-5-08-007106-5

В этой кулинарной книге есть всё для того, чтобы научиться готовить! В ней собраны простые и самые любимые рецепты: от воздушного омлета для прекрасного воскресного завтрака до морковного торта и творожного кулича на Пасху. Вы можете готовить вместе с детьми или выбрать несложный рецепт и доверить процесс ребёнку. Самое главное — не забудьте рассказать о правилах безопасности и о том, как правильно обращаться с посудой и техникой на вашей кухне. Яркие иллюстрации и аппетитные рецепты непременно вдохновят на творчество, а вкусные домашние блюда соберут всю семью и друзей за столом. Приятного аппетита!

**УДК 641.55**  
**ББК 36.997**

ISBN 978-5-08-007106-5

© Журавель Ю., иллюстрации, 2023  
© Текст, оформление. АО «Издательство «Детская литература», 2023