

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997
М22

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

5PH, A_Boiko, Abdus5742, Achmad Agus Ilyas, Achmad Yuge, agnetastocker, Aleksandra Bataeva, Alfmaler, Amanita Silvicora, Anastasiia Zhadan, Anatolir, Anna.zabella, Ansty, Art Alex, ARTONIUMW, Artster Design, BeataGFX, BRO.vector, Buch and Bee, bulatova, Chilline, Colorcocktail, Colorfuel Studio, Dacian Galea, Dernkadel, DKDesignz, Edge Creative, Elen_Art, Elena Istomina, Elena Pimukova, eunoeastudio, exxxistence, Fagreia, FoxGrafy, Gaidamashchuk, GoodStudio, GreenSkyStudio, HappyPictures, Hero Design, Illust_monster, Inamiqu, inspiring.team, Irina Loongu, isoon kawsuk, Johnny Dream, judyjump, Kidung Paripurna, LadadikArt, LinaOro, LittleMiio, Look_Studio, Lyudmyla Ishchenko, Macrovector, Magicleaf, maksin_priestess, Margo Pomazanova, MaryValery, MicroOne, Mintoboru, Mochipet, MVshop, mything, Nastya Trel, Natalya Chernyak, noir_illustration, Nova-yanli, Nsit, Nurlan Rakhmonkulov, NW2020, Og Tatiana, OGdesign, okliii, OLEG525, Olga Selyutina, Olha_LV, ONYXprj, Oxy_gen, PawLoveArt, PCH.Vector, PegasuStudio, Perfect_kebab, Popova_Irina, Poreka, Prostorina, Quang Vinh Tran, ravnshowl, Roi and Roi, RoMashkaVector, San-Sanych, Seahorse Vector, Simply Amazing, SofiaV, Sonia Goncalves, SThom, StockSmartStart, Studio_G, Suci_Rahma, Sudowoodo, Sunnydream, surajkalangada, SurfsUp, Sylfida, Syuzann, Tan4i_net, TarikVision, Tartila, Tartila, Tenstudio, the8monkey, Torontotokio, Valeriia Soloveva, Vasilyeva Larisa, Vector NK, VectorPlotnikoff, Vectors Bang, VectorShow, VectorVicePhoto, Victoria Sergeeva, Viktorija Reuta, Volha Shaikovets, Wasitt Hemwarapornchai, WinWin artlab, Yuliia Konakhovska, Yummy-Buum, zuperia / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

М22

Мам, смотри, я повар! : рецепты с картинками, которые ребенок приготовит сам! — Москва : Эксмо, 2025. — 96 с. : цв. ил. — (Кулинария. Готовим с детьми).

ISBN 978-5-04-215220-7

Ваш ребенок проявляет интерес к готовке? Хотите научить его самостоятельности? Или же мечтаете найти способ весело и развивающе провести время вместе?

Кулинария — прекрасный навык, который могут освоить даже дошколята, если рецепты подобраны грамотно. В этой книге они именно такие: простые, пошаговые и с множеством картинок. Понятный детям язык рецептов поможет все выполнить верно, а идеи по украшению и подаче блюд разовьют фантазию!

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997

БЛИННЫЕ РУЛЕТКИ



«БАНАНОВЫЕ ЗМЕЙКИ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 яйцо



1 стакан
молока



3 ст. л. муки



1 ч. л.
сахара



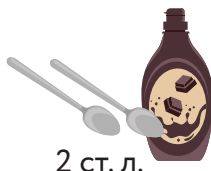
Щепотка
соли



1 ч. л. масла +
для жарки



1 банан



2 ст. л.
шоколадного
сиропа



1 ст. л. шоколадной
пасты, йогурта или
мёда



Клубничный джем или несколько
тонких полосок кожуры яблока
(для украшения)



Мёд, орехи, ягоды
(для украшения,
по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Делаем тесто

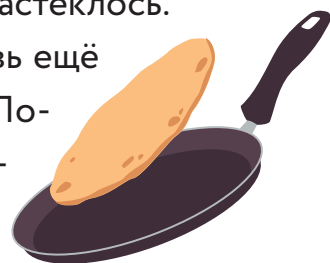
Разбей яйцо в миску, добавь сахар и соль, размешай. Влей молоко, снова перемешай. Просей муку, добавь и тщательно размешай венчиком. Влей 1 чайную ложку масла и ещё раз размешай.



2. Жарим блинчики

Разогрей сковороду на среднем огне. Капни немного масла, размажь кулинарной кисточкой. Влей 3 ст. л. теста, наклоняй сковороду, чтобы оно растеклось.

Жарь 30–40 секунд, переверни и готовь ещё 20–30 секунд. Переложи на тарелку. Повтори со всем тестом, смазывая сковороду перед каждым блином.



3. Готовим начинку

Очисти банан и разрежь вдоль на полоски.

4. Смазываем блин и заворачиваем рулет

Намажь блин шоколадной пастой, йогуртом или мёдом. Положи полоску банана на край и сверни в плотный рулет.

5. Рисуем глазки и язык

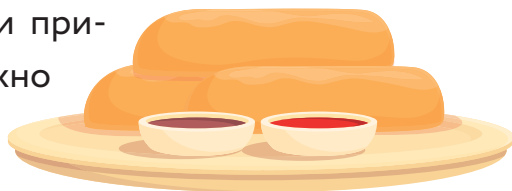
Шоколадным сиропом нарисуй глазки на одном конце рулета — это будет голова змейки. Можно сделать язычок из клубничного джема или кожуры яблока и приладить его к голове.

Приятного аппетита!

Если рулеты плохо держат форму, оставь их в холодильнике на 5 минут — они станут плотнее.

6. Подаём к столу!

Выложи рулеты на тарелку и приглашай всех пробовать! Можно украсить мёдом, орехами или ягодами.



КАША



«ЗОЛОТАЯ АНТИЛОПА»



ИНГРЕДИЕНТЫ:



1.5 стакана
молока



3 ст. л. манной
крупы



1 ст. л. мёда



1/2 ч. л.
куркумы



1 ч. л. сливочного
масла



1/2 ч. л. ванильного
сахара (по желанию)



2 кураги
(для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Греем молоко

Налей молоко в кастрюлю и поставь на средний огонь. Жди, пока оно начнёт закипать, но не давай ему убежать.

2. Добавляем манку

Когда молоко начнёт закипать, медленно всыпай манную крупу, постоянно размешивая ложкой или венчиком. Так не будет комочков.



3. Варим кашу

Убавь огонь и вари 3–4 минуты, всё время помешивая, чтобы каша не пригорела и не стала слишком густой.

4. Добавляем мёд и специи

Когда каша загустеет, добавь куркуму, ванильный сахар и мёд. Хорошо размешай, чтобы цвет стал ровным.

5. Добавляем масло

Выключи огонь, положи масло и размешай. Закрой кастрюлю крышкой и подожди 2 минуты — так каша станет ещё нежнее.

6. Украшаем и подаём

Разлей кашу по тарелкам. нарежь курагу кружочками — это будут «золотые монетки». Выложи их сверху и зови всех завтракать!



Приятного аппетита!

Если каша слишком густая, добавь чуть-чуть молока и размешай.

КАША

«ЛЕТНИЙ ДЕНЬ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 стакан овсяных хлопьев
быстрого приготовления



2 стакана
молока



1 ст. л. мёда



1 персик



1 ч. л. сливочного
масла



Щепотка
соли



Орехи и ягоды
(по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Готовим овсянку

Налей молоко в кастрюлю, добавь щепотку соли и доведи до кипения на медленном огне. Всыпь овсяные хлопья, перемешай и убавь огонь. Вари, помешивая, чтобы каша не пригорела и не получилась слишком густой. Когда овсянка загустеет, выключи огонь.



2. Подготавливаем фрукты

Когда каша сварится, помой персик, разрежь его пополам, убери косточку и нарежь тонкими дольками. Они понадобятся для украшения.

3. Добавляем мёд и масло.

Добавь сливочное масло и мёд, чтобы каша стала ещё нежнее и ароматнее. Тщательно перемешай. Оставь кашу на 2 минуты под крышкой.

4. Украшаем кашу

Разложи кашу по тарелкам. В центре выложи кусочки персика в форме солнца. Капни немного мёда вокруг, чтобы получилось похоже на капельки росы.

5. Подаём

Готово! Теперь можно звать всех к столу. Если хочешь, добавь орехи или ягоды, чтобы стало ещё вкуснее.

Приятного аппетита!

Если ты любишь тёплые фрукты, добавь кусочки персика в кашу за минуту до конца варки.



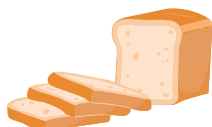
ЯИЧНИЦА «СОЛНЦЕ НА ТАРЕЛКЕ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 яйцо



1 кусочек
хлеба



1 морковь



Щепотка
соли



1 ч. л. сливочного
масла



Зелень и тёртый сыр
(по желанию)



1 ч. л.
растительного
масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготавливаем морковь

Очисти морковь и нарежь её тонкими палочками, чтобы они напоминали лучики солнца. Попроси маму помочь тебе.



2. Готовим хлеб

Возьми кусочек хлеба и вырежь в центре небольшое круглое отверстие. Разогрей сковороду на среднем огне, налей 1 ч. л. масла и равномерно размажь. Обжарь хлеб с одной стороны 1 минуту.

