

РЕЦЕПТЫ

ОТ СТАРШЕГО ПОВАРА



ВАРИ
КАШКА

ТЫКВЕННАЯ КАША С РИСОМ

Ингредиенты

- ✓ 2 столовые ложки риса
- ✓ 100 гр. тыквы
- ✓ половина стакана свежего молока или 2-3 ст.л. сливок
- ✓ масло сливочное - 20 граммов
- ✓ соль - щепотка
- ✓ сахар – по вкусу

Если Вы съедите тарелку тыквенной каши – Ваш организм обогатится огромным запасом железа, магния и цинка, получит море белка и клетчатки!!!

Способ приготовления

Замоченный рис заливаем водой, ставим на огонь, солим, после закипания уменьшаем огонь до среднего, варим до стадии полуготовности, примерно 5 минут. Затем смешиваем натертую на крупной тёрке тыкву и рис, добавляем ещё немного воды, ставим на огонь, варим ещё 5 минут. Затем добавляем молоко или сливки (по рецепту), томим 5-7 минут, выключаем. Добавляем масло сливочное.



Каша манная МОЛОЧНАЯ С ЦУКАТАМИ.

Ингредиенты

- ✓ Молоко -1 стакан
- ✓ Манка – 50 г.
- ✓ Сахар 05 ч.л.
- ✓ Сливочное масло – 10 гр.
- ✓ Цукаты – 20 гр.

Обычно детки не сильно в восторге от манной каши. Вот именно поэтому рекомендуем приготовить данную кашу с цукатами. Это полезно и красочно!!!

Способ приготовления

Наливаем молоко в кастрюлю и доводим до кипения, добавляем сахар, а чтобы молоко не сильно поднималось при кипении, можно влить в него несколько ложек воды. Далее всыпаем манку, постоянно помешивая, чтоб не образовались комочки. Варим 2-3 минуты, затем добавляем немного масла сливочного в кастрюльку, а часть оставляем, чтобы добавить прямо в тарелку. Кашу перемешиваем. Насыпаем «манную кашу» в тарелку, добавляем кубик масла и цукаты.



Приятного аппетита!