

Рецепты для готовки с детьми

Кулинария — это превосходное занятие не только для взрослых, но и для детей. Готовя, ребенок развивает фантазию и координацию. Кроме того, это повод провести замечательное время со своим малышом. Превратите выходные в веселую подготовку к званому ужину со своим маленьким шеф-поваром.

Для юных поварят (3-5 лет)

Несмотря на столь юный возраст, дети уже понимают процесс приготовления еды и могут воплощать в жизнь простейшие рецепты. Месить, толочь и перемешивать — задания, которые развивают моторику рук, — просто идеальны для ребенка в эти годы. Но, позволяя чаду готовить самому, нужно быть предельно осторожным, контролировать и направлять каждое его действие. Предлагаем вам два простейших рецепта.



Шоколадно-банановый пудинг



Вам потребуется:

- 3 банана
- 4 ч. л. сливок
- 250 г растопленного шоколада

Приготовление:

- Очистите бананы и растолките их вилкой до состояния пюре.
- Смешайте сливки с шоколадом.
- Добавьте в банановое пюре шоколадную смесь.
- Положите получившееся в холодильник на час. Десерт готов!

Лимонный пудинг



Вам потребуется:

- сок 4 лимонов
- 4 ч. л. меда
- 250 г сметаны
- немного натертой лимонной кожуры

Приготовление:

- Смешайте лимонный сок с медом до однородной субстанции.
- Добавьте по чуть-чуть, не переставая взбивать, сметану.
- Разлейте полученную массу в десертные тарелочки.
- Украсьте пудинг натертой кожурой лимона или какой-нибудь яркой ягодой.
- Поместите в морозильник на час. Наслаждайтесь чудесным десертом!

Для опытных поваров (6-8 лет)

В этом возрасте дети уже гораздо более независимы и способны готовить блюда посложнее. Они могут запоминать данные им инструкции, поэтому полный надзор им уже не нужен, достаточно лишь контролировать результат каждого этапа. Им можно доверять простые взаимодействия с острыми приборами и варку продуктов. Мы предлагаем два рецепта для детей этого возраста.



Французский омлет



Вам потребуется:

- 5 яиц
- 200 г шампиньонов
- 2 ч. л. сырного соуса
- немного зеленого лука
- 200 г сыра
- соль и перец
- можете добавить и другие ингредиенты на свой вкус: ветчину, помидоры, лук и т.д.

Приготовление:

- Взбейте яйца.
- Добавьте к яйцам сырный соус и взбейте до однородной консистенции.

- Добавьте соль, перец и лук.
- Натрите сыр на терке.
- Пожарьте грибы на сковороде до тех пор, пока они не начнут выделять сок.
- Залейте к грибам яичную массу. Не размешивайте! Обжарьте с одной стороны.
- Сверху насыпьте тертый сыр.
- Переверните омлет, когда яйца уже хорошо прожарятся.
- Положите на тарелку, и приятного аппетита!

Домашняя пицца



Вам потребуется:

- готовое тесто
- томатная паста
- помидоры
- базилик
- сыр
- ингредиенты на выбор: ветчина, курица, шампиньоны, базилик, кукуруза, оливки и т.д.

Приготовление:

- Разогрейте духовку до 200 градусов, пока готовите начинку.
- Размажьте томатную пасту по тесту.
- Нарежьте помидоры кольцами и разложите поверх томатной пасты.
- Натрите сыр и насыпьте его слоем над помидорами.
- Добавьте свои ингредиенты по вкусу: мясо, овощи, зелень и т.д.
- Добавьте немного базилика.
- Поместите в духовку на 15-20 минут. Пицца готова!