

*ГБДОУ детский сад № 3 «Андрейка»*

***Кулинарная книга  
«Бабушкины рецепты»***

*Подготовительная группа  
«Солнышко»*

*Воспитатели:  
Шеметова Г.А.  
Никитина И.А.*



# Бабушка Галина Михайловна



## Кабачково-тыквенные оладьи

Для их приготовления потребуется взять

200 граммов кабачков,  
такое же количество тыквы,  
половину луковицы,  
1 яйцо,  
3 столовые ложки муки,  
2 столовые ложки растительного масла,  
черный перец и соль по вкусу.

### Приготовление:

Кабачки следует натереть на крупной терке, после чего посыпать солью и дать им постоять на протяжении 20 минут. Так выйдет лишняя жидкость, которую потом нужно будет слить. Тыкву следует натереть на той же крупной терке, с луком поступить нужно точно также, после чего смешать эти два ингредиента.

Далее к ним добавляются кабачки, вбивается яйцо, засыпается мука, все солится и перчится, тщательно перемешивается. Растительное масло нужно подогреть на сковороде. На нем нужно жарить оладьи.

Массу для этого следует выкладывать на

# Бабушка Ольга Игоревна



## «Богатая» каша

Обязательно добавьте в кашу немного сушёных белых грибов – это придаст ей неповторимый аромат.

### Ингредиенты

на 3 порции:

- Крупа перловая — 300 г
- Лук репчатый — 2 средних луковицы
- Морковь — 2 шт. крупных
- Отварные грибы — 200 г
- Лесные орехи — 100 г
- Семена тыквы — 3 ст. ложки
- Растительное масло для заправки
- Соль — по вкусу

### Приготовление

1. Нарезаем лук кольцами, морковь – соломкой.
2. На дно гусятницы наливаем 60 г растительного масла, укладываем лук и морковь, тушим 10 минут под крышкой.
3. Затем выкладываем сверху слой перловой крупы, орехи и семена, а затем снова слой перловой крупы. Осторожно заливаем водой чуть выше уровня крупы, солим, закрываем крышкой и ставим вариться на 1,5 часа.
4. За 15 минут до готовности добавляем нарезанные отварные грибы (если они мелкие, их можно не нарезать), размешиваем, довариваем кашу, а затем снимаем с огня и оставляем упревать на 15 минут. После этого заправляем растительным маслом по вкусу.

«Богатая» каша может быть и сладкой. В этом случае вместо грибов используйте смесь любых сухофруктов и увеличьте количество орехов и семян.

# Бабушка Елена Анатольевна и Марк

## Пшенная каша с тыквой

Пшено - 1 стакан

Тыква - 150-200 г

Молоко - 2 стакана для рассыпчатой  
или

Молоко - 3-3,5 стакана для вязкой

Сливочное масло - для подачи

Сахар или мед - по вкусу

Соль - 1 щепотка

### Процесс приготовления

Для приготовления пшенной каши с тыквой на молоке подготовьте необходимое количество ингредиентов по списку.

За это время подготовьте пшенку. При необходимости переберите её от мусора, но лучше покупайте крупу хорошего качества, не требующую от вас кропотливой сортировки зернышек. Пшенку нужно несколько раз промыть в холодной воде и несколько раз - в горячей.

Подготовленную пшенную крупу и щепотку соли отправьте в кастрюльку с молоком и тыквой, влейте следом вторую часть молока. У меня планируется более рассыпчатый, чем вязкий вариант, поэтому молока используется два стакана, разделить пополам просто.

Доведите до закипания, убавьте огонь до слабого и варите минут 25 под крышкой.

Готовой каше нужно дать ещё несколько минут постоять - распариться. Затем добавьте сливочное масло и, по желанию, сахар или мед.

Пшенная каша с тыквой на молоке готова.



# Бабушка Галина Ивановна



## . Борщ с зелёными помидорами

### Ингредиенты

на 6 порций:

- Говядина (грудинка) — 1,5 кг
- Свекла — 3 корнеплода
- Белокочанная капуста — 1 головка
- Морковь — 2 шт.
- Зеленые помидоры — 4 шт. средних
- Сладкий перец — 3 шт.
- Лук репчатый — 1 крупная луковица
- Корень петрушки — 2 шт.
- Зелени любистка и базилика — по 50 г
- Зелень укропа и петрушки — по вкусу
- Лавровый лист
- Растительное масло для обжаривания

### Приготовление

1. Мясо куском кладём в кастрюлю с водой и ставим варить. Капусту шинкуем, петрушку нарезаем кружочками, перец и зелёные помидоры – брусочками, свёклу и морковь натираем на крупной тёрке.
2. Зелень мелко режем, а пряные травы разделяем на отдельные листочки.
3. Свёклу и морковь слегка обжариваем на сковороде. На другой сковороде обжариваем перец и помидоры.
4. Мясо варим в течение 1,5 часов, затем вынимаем из бульона. В кастрюлю складываем все овощи, зелень и лавровый лист и варим ещё в течение 30 минут.
5. Примерно за 20 минут до готовности мясо нарезаем на небольшие кусочки и вновь складываем в кастрюлю, а также добавляем пряные травы. Готовый борщ заправляем по вкусу сметаной.

# Бабушка Елизавета Ивановна



## Наливной пирог с капустой

Простой, быстрый и очень вкусный пирог с капустой из заливного теста на кефире.

**Ингредиенты**

**Для теста:**

Кефир - 300 мл

Яйцо куриное - 2 шт.

Масло растительное - 70 мл

Мука - 1,5 стакана

Соль - 1 ч.л.

Сахар - 1 ч.л.

Сода - 1 ч.л.

**Для начинки:**

Капуста - 250 г

Лук - 1 шт.

Яйцо куриное - 2 шт.

Масло для жарки

Соль - по вкусу

Специи - по вкусу

# Бабушка Любовь Васильевна



## Песочный пирог с ягодами и сметанной заливкой

Песочный пирог с ягодами и сметанной заливкой - очень вкусный десерт, который вы можете приготовить и в домашних условиях.

**Ингредиенты**

На форму диаметром 20 см:

Ягоды (черника, ежевика, кр. смородина) - 300 г

Сметана - 150 мл

Яйцо куриное - 2 шт.

Мука пшеничная - 2 стакана

Масло сливочное - 100 г

Соль - 2 щепотки в тесто

Сахар - 100 г (50г в тесто +50г в заливку)

