

# КУЛИНАРНАЯ КНИГА

*бабушек и дедушек*



# Раздел 1. Бабушкина кулинария





# Оладушки, как у бабушки

от Гагариных Анны и Алены

30 минут • 15 порций



## Ингредиенты

Мука пшеничная 250 Грамм  
Кефир 1 стакан  
Яйцо 2 Штуки  
Сахар 4 Ст. ложки  
Сода 0,5 Чайных ложки  
Масло растительное

## Подготовка

Подготовьте все необходимые ингредиенты.

Муку просейте, смешайте с сахаром и содой. Добавьте яйца и кефир.

Размешайте до однородного теста.

Дайте тесту постоять 10-15 минут и жарьте оладьи на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон.

Готовые оладушки подавать на стол со сметаной, любимым вареньем, сгущённым молоком.

Приятного аппетита!

**Совет:** для того, чтоб оладушки были пышнее, при жарке накройте сковороду крышкой.

На 100 гр.: 310 Ккал; общее содержание жира 18 г.; углеводов 29 г.; белка 6 г.

# Сырники «Любимые»

от Васильевой Глафиры

30 минут • 8 порций



## Ингредиенты

Творог (Можно использовать любой творог, кроме творожной массы. В данном случае развесной 5%) — 125 г.  
Яйцо куриное — 2 шт.  
Сахар — 2 ст. л.  
Соль — по вкусу  
Мука пшеничная / Мука (5 ст. л. Для сухого творога количество муки можно убавить до 100 г (4 ст.л.) —

Формовка: мука пшеничная / Мука — 1,5 стакана

Обжаривание: масло растительное (Количество масла указано примерно - по 2-3 ст.л. на партию сырников) — 50 г.

## Подготовка

Яйца растираем с сахаром и солью. По желанию можно добавить ванильный сахар. Особого фанатизма не требуется, масса просто должна быть хорошо перемешана.

К яично-сахарной массе добавляем творог. По желанию его можно протереть через сито. Я этого не делаю. Здесь удобно воспользоваться вилкой. Творог необходимо размять, вмешивая в яичную массу.

Размешиваем массу до однородности.

Всыпаем муку. Тесто получится липким - так и должно быть.

На стол высыпаем горсть муки (около половины стакана), распределяем. Мука должна довольно густым слоем покрывать рабочую поверхность. На слой муки выкладываем часть творожного теста. Тесто присыпаем сверху мукой, хорошо со всех сторон обваливаем (муку НЕ ВМЕШИВАЯ!) Формируем «колбаску».

Острым ножом нарезаем «колбаску» на «шайбы» толщиной в 1,5 - 2 см. Каждую «шайбу» обваливаем с двух сторон в муке, одновременно чуть

приплюсывая ножом или ладонью и выравнивая по форме.

На сковороду наливаем растительное масло (можно пополам со сливочным), хорошо разогреваем. Огонь чуть сильнее среднего,

Сырники выкладываем не плотно друг к другу и обжариваем БЕЗ КРЫШКИ, 3 минуты, пока низ не зарумянится. Конечно, нужно учитывать особенности своей плиты и следить, чтобы сырники не подгорели. Возможно, в вашем случае для зарумянивания потребуется времени чуть больше или чуть меньше.

Переворачиваем сырники, теперь накрываем сковороду крышкой и убавляем огонь. Доводим сырники до готовности, около 5 минут.

Сырники готовы! Вкусно и со сметаной, и с вареньем

**Совет: если сковороду сразу накрыть крышкой, сырники расплзутся.**

На 100 гр.: 290 Ккал; общее содержание жира 9,3 г.; углеводов 35,6 г.; белка 16,3 г.



# Бодрый богатырский завтрак «Каша гречневая с молоком»

от Бокова Дмитрия

50 минут • 4 порции



## Ингредиенты

Гречка 200 гр.  
Вода 400 мл.  
Молоко 500 мл.  
Сливочное масло 50 гр.  
Соль, сахар по вкусу.

## Подготовка

Для приготовления гречневой каши с молоком, начало отварить гречневую кашу на воде. При этом соблюдать пропорцию: одна часть гречневой крупы и две части воды. Перед приготовлением нужно подготовить гречневую крупу: осмотрите, и если есть необходимость, переберите гречневую крупу, выбирая мелкий сор и не очищенные от шелухи крупинки. Не ленитесь! Готовая гречневая каша не терпит в своем составе инородных примесей. Промойте хорошо крупу, потерев ее между ладонками, слейте несколько вод. В кипящую подсоленную по вашему вкусу воду всыпьте чистенькую гречневую крупу. После того как вода закипит повторно, убавьте огонь и оставьте гречу томиться на маленьком огоньке под крышкой, на

минут 15-20. Заправьте готовую горячую гречневую кашу сливочным маслом и залейте ее молоком. Добавьте такое количество молока, чтобы оно покрывало гречку на 1-2 толщину пальца. Дайте молоку с гречкой закипеть и убавьте огонь, не выключайте сразу. Когда будет подниматься пенка, просто помешивайте периодически. Разлейте в порционные тарелки и присыпьте сахарком. Приятного аппетита.

### Совет:

*Если дать гречке прокипеть вместе с молоком вкус у готового блюда получается однородным и насыщенным. Не происходит вкусового расслоения гречневой каши, сваренной на воде, и отдельно молока.*

На 100 гр.: 116 Ккал; общее содержание жира 6 г.; углеводов 13 г.; белка 4 г.





## Раздел 2. Кулинария от дедушки



# Макароны «По-пиратски»

от Алтынбаева Луки

40 минут • 4 порции



## Ингредиенты

макароны – 500 гр.  
Куриный (мясной) фарш – 300 гр.  
Оливковое масло – 4 ст. ложки  
Чеснок – 2 зубчика  
Зелень по вкусу  
Соль – 1 ст. ложка без горки

## Подготовка

Поставить воду в кастрюле на плиту и вскипятить.

В кипящую подсоленную воду добавить макароны

Слить воду. Макароны не промывать.

В большой кастрюле разогреть масло и обжарить в нем измельченный чеснок в течение 2 мин., затем добавить фарш. Хорошо обжарить.

Добавить макароны к фаршу и прогреть на слабом огне до готовности.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Совет: правильные макароны нужно отварить до полуготовности**

На 100 гр.: 331 Ккал; общее содержание жира 19 г.; углеводов 29 г.; белка 11 г.

# Горячие бутерброды «На скорую руку»

от Буций Анастасии

20 минут • 10 порций



## Ингредиенты

Колбаса – 150-200 гр.  
Сыр – 150-200 гр.  
Сметана – 1-2 ст. ложки  
Хлеб – 500 гр.  
Сливочное масло – 50 гр.  
Растительное масло

## Подготовка

Нарезать хлеб на 10 равных кусков и выложить на смазанный растительным маслом противень.

Колбасу нарезать соломкой.

Выложить колбасу на хлеб.

Сыр натереть на крупной терке. Добавить сметану, сливочное масло и перемешать до однородной массы.

Выложить сырную массу поверх колбасы.

Поставить противень в хорошо разогретую духовку до 180 градусов на 10-15 минут.

Горячие бутерброды готовы! Приятного аппетита!

**Совет:** чтобы бутерброды были вкуснее, добавьте в сырную массу зубчик чеснока и зелень (лук, укроп)

На 100 гр.: 271 Ккал; общее содержание жира 18 г.; углеводов 19 г.; белка 12 г.





Материал для книги представлен  
бабушками и дедушками  
обучающихся «Отделения  
дошкольного образования детей»  
ГБОУ средняя школа № 18  
Санкт-Петербурга



Санкт-Петербург  
2023