

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа -
интернат №25»» села Красногвардейского

Команда

««Зори степные»»



Книга рецептов

«Осенние фантазии»

Баклажаны с сыром

Для этого блюда вам понадобится:

Баклажаны- 5шт средние

Твердый сыр-100 г.

Зелень свежая

Сушеный базилик Соль — По вкусу

Перец душистый молотый — По вкусу

Масло оливковое — По вкусу



Способ приготовления:

Попробуйте приготовить баклажаны с сыром — они так вкусны! Для этого разрежьте пополам 5 средних баклажанов, обжарьте их с обеих сторон на оливковом масле до румяной корочки, а потом натрите солью, перцем и сушеным базиликом.

Измельчите на терке 100 г твердого сыра и посыпьте им половинки баклажанов, украсьте по вкусу свежей огородной зеленью. Затем поставьте баклажаны на 5–10 минут в разогретую духовку, чтобы сыр расплавился. Пикантная, полезная и сытная закуска готова!

Оладьи из кабачков

Для этого блюда вам понадобится:

Кабачок -1 средний.

Яйцо- 1 шт.

Мука- 2 ст. л

Соль по вкусу.

Растительное масло - для жарки.



Способ приготовления:

Кабачок помойте, отрежьте плодоножки и натрите кабачок на мелкой терке. В кабачковое пюре добавьте яйцо, муку и соль. И все ложкой хорошо перемешайте. В разогретую сковороду налейте растительное масло, нагрейте его и ложкой аккуратно выкладывайте кабачковое тесто, формируя его небольшими тонкими оладушками. Жарьте оладьи из кабачков с обеих сторон до румяного цвета. У вас это займет примерно по 3 минуты на каждую сторону. Подавайте оладушки со сметаной.

Рисовая каша с тыквой

Для этого блюда вам понадобится:

Рис $\frac{3}{4}$ стакана Вода-2 стакана Молоко 1,5 стакана Тыква 300 г Соль 1 чайная ложка Сахар 4 столовые ложки



Способ приготовления:

Отрезать от тыквы дольку, почистить его от семечек и кожуры. Нарезать тыкву на небольшие кусочки.

Кусочки тыквы положить в кастрюлю, добавить воды. Варить на медленном огне до готовности (около 15 минут). После чего слить воду.

Параллельно сварить рис. Добавить в рис горячее молоко, тыкву, соль, сахар. Довести рисовую кашу с тыквой до кипения, после чего оставить на маленьком огне томиться. Минут через пять попробовать на соль и сахар. При необходимости добавить недостающие ингредиенты. Томить кашу до желаемой консистенции. Это может занять от 10 до 30 минут.

Запеченные яблоки

*Для этого фруктового десерта понадобится:
яблоко среднего размера;
5 ст. л. меда;
2-3 ст. л. орехов и изюма.*



Способ приготовления:

Помыв яблоки, вырежьте из них сердцевину, оставив дно закрытым. В это пространство добавьте мед с измельченными орехами и изюмом. Поместите яблоки на противень, предварительно застеленный пергаментной бумагой, и отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов. Время приготовления: полчаса. Перед употреблением остудите десерт.