

*Сборник рецептов победителей конкурса
в рамках акции
«Питаемся с пользой – активно живем!»*

Бабушкины рецепты



*Министерство социального развития
Мурманской области*

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты, закуски

Белковый омлет с сыром и грибами «Нежность».....	4
Бутерброды «Елочка под снегом».....	4
Заливное из щуки.....	5
Закуска «Мурманская».....	5
Омлет с кабачками и сыром «Весеннее утро».....	6
Салат «Рыбный».....	6
Салат «Витаминный».....	7
Салат «Фасолька».....	7
Салат «Хрустинка».....	7
Салат с кальмаром.....	8
Творожная паста с зеленью.....	8

Первые блюда

Бабушкин супчик.....	9
Домашний суп с фрикадельками.....	9
Свекольник.....	10
Суп «Весенний».....	10
Суп три капусты.....	11
Суп харчо с олениной и помидорами.....	11

Вторые блюда

Зразы картофельные.....	12
Кабачки, фаршированные грибами и рисом.....	12
Картофельно-мясная запеканка.....	13
Рыбка по-териберски.....	13
Рыбная трапеза.....	14
Треска, запеченная с картофелем.....	14
Треска, запеченная в фольге.....	15
Филе курицы «Аппетитное».....	15

Блины, вареники, оладьи, выпечка

Блины с капустой.....	16
Вареники от бабушки Оли.....	16
Запеканка «Овсянка, сэр!».....	17
Капустные оладьи.....	17
Калитки карельские.....	18
Пирог «Дешевочка».....	18
Пирог с яблоками и ягодами.....	19
Тыквенные оладьи.....	19

Напитки

Бананово – брусничный смузи.....	20
Кисель из черной смородины.....	20
Медовый напиток с клюквой.....	21
Напиток «Утреннее настроение».....	21

В сборник вошли рецепты победителей конкурса
в рамках акции «Питаемся с пользой – активно живём!»
областного проекта «Весна добра. Весна здоровья».

Авторы рецептов:

Асташкина Л.А.	Кольский КЦСОН
Бубликова Н.Е.	Кировский КЦСОН
Булыгина Н.В.	Полярнинский КЦСОН
Волошко Л.В.	КЦСОН ЗАТО г.Североморск
Дольникова Г.В.	Печенгский КЦСОН
Егорова Н.В.	Кандалакшский КЦСОН
Заенчковская Н.Н.	Полярнинский КЦСОН
Зайцева Е.А.	Кировский КЦСОН
Исакова Н.Н.	Полярнинский КЦСОН
Кожемяк Л.Н.	Кольский КЦСОН
Кочетова Н.А.	Мончегорский КЦСОН
Красовская Т.Ф.	Ловозерский КЦСОН
Лемешкина В.А.	Мурманский КЦСОН
Малиновская Н.М.	Кольский КЦСОН
Мелюкова Г.Л.	Мурманский КЦСОН
Овсянкина В.И.	Кольский КЦСОН
Пидемская Л.А.	Мончегорский КЦСОН
Погодина Т.П.	Терский КЦСОН
Сардыка М.А.	Оленегорский КЦСОН
Семеняка Н.Р.	Полярнинский КЦСОН
Смирнова В.В.	Кандалакшский КЦСОН
Тимощук Н.И.	Оленегорский КЦСОН
Уралова Л.Д.	Апатитский КЦСОН
Фоминых А.С.	Терский КЦСОН
Цецхладзе Л.Г.	Оленегорский КЦСОН
Чарочкина О.К.	Кольский КЦСОН
Шорохова Ф.А.	Ковдорский КЦСОН
Юдина Л.В.	Кировский КЦСОН
Яблокова С.С.	Ловозерский КЦСОН
Ясевич Н.Л.	Полярнозоринский КЦСОН

Салаты, закуски

Белковый омлет с сыром и грибами «Нежность»

Список ингредиентов:

Яйца - 5 шт.
Молоко обезжиренное - 70 мл.
Грибы – 150 гр.
Нежирный сорт сыра - 100 гр.
Свежая зелень и немного соли



Описание процесса приготовления:

Грибы порезать тонкими пластинами, можно использовать свежие или замороженные. Потушить грибы в сковороде, переложить в форму для запекания, предварительно смазанную маслом.

Сыр с пониженным содержанием жира потереть на терке.

Зелень помыть и мелко порезать.

Отделить белки от желтков, взбить белки с молоком вилкой или миксером, немного присолить и вылить в форму с грибами.

Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов 20 минут.

Бутерброды «Елочка под снегом»

Список ингредиентов:

Творог обезжиренный
Хлеб «Бородинский»
Сметана обезжиренная
Зелень (укроп)
Чеснок



Описание процесса приготовления:

Творог смешать с рубленой зеленью и чесноком (по вкусу). Ломтики черного хлеба слегка смазать сметаной. Выложить подготовленный творог на хлеб. Украсить веточкой зелени.

Заливное из щуки

Список ингредиентов:

Щука – 1 кг
Морковь – 100гр.
Яйца – 2 шт.
Соль – 1.5 ч.л.
Лук -1 шт.
Перец – 2 щепотки
Лавровый лист – 1 шт.
Зелень – укроп
Чеснок – 2 зубчика
Приправа для рыбных блюд



Описание процесса приготовления:

Щуку почистить, вымыть, разрезать на порционные куски. Отварить, добавив в бульон соль, лук, перец, приправу. За 5 минут до готовности добавить лавровый лист. Отварить яйца и морковь. Готовую щуку очистить от костей, выложить на тарелку. Нарезать фигурками морковку, яйца – кружочками. Добавить к щуке. Всё залить рыбным бульоном. Сверху - укроп, мелко порезанный чеснок. Дать блюду остыть и оставить в холодильнике на 3 часа.

Закуска «Мурманская»

Список ингредиентов:

Яйцо - 2 шт.
Печень трески - 1 банка
Зеленый лук - 20 гр.
Хлеб - 6 шт.
Укроп - 20 гр.



Описание процесса приготовления:

Отварить яйца, очистить от скорлупы. Измельчить печень трески и вареные яйца, добавить к получившейся однородной массе нарезанный зеленый лук. Выложить приготовленную массу на хлеб. Украсить готовое блюдо укропом.

Омлет с кабачками и сыром «Весеннее утро»

Список ингредиентов:

Яйцо куриное
Молоко
Кабачки
Сыр
Растительное масло
Соль, зелень



Описание процесса приготовления:

Взбить яйца, добавить соль и молоко. Кабачок почистить и натереть на крупной терке. Все перемешать, сверху посыпать сыром и запекать в духовке. Выложить готовый омлет на блюдо и посыпать зеленью.

Салат «Рыбный»

Список ингредиентов:

Треска отварная – 300 гр.
Яйцо – 2 шт.
Картофель – 4 шт.
Лук зелёный – 1 пучок
Горошек консервированный – 1 б.
Огурцы солёные – 2 шт.
Масло растительное – 2 ст.л.



Описание процесса приготовления:

Отварить рыбу, яйцо и картофель. Рыбу охладить и нарезать ломтиками. Очистить сваренные вкрутую яйца, отварной картофель и нарезать кубиками. Добавить измельченный огурец и консервированный горошек. Затем добавить измельченный зеленый лук. Заправить салат растительным маслом и украсить зеленью петрушки и зелёным луком.

Салат «Витаминный»

Список ингредиентов:

Яблоко – 0.5 шт.
Мандарин – 1 шт.
Банан - 0.5 шт.
Груша- 1 шт.
Виноград – 100 гр.
Йогурт - 50 гр.



Описание процесса приготовления:

Мелко нарезать яблоко, банан и мандарин. Перемешать, залить йогуртом. Очистить верхнюю часть груши, нанизать ягоды винограда на зубочистки и воткнуть в грушу. Две горошины черного перца использовать для глаз ежика.

Салат «Фасолька»

Список ингредиентов:

Фасоль консервированная
Грибы лесные
Лук репчатый
Морковь
Яйцо
Сметана, соль



Описание процесса приготовления:

Отварить грибы и яйцо, мелко крошить, добавить фасоль. Лук и морковь потушить. Все перемешать. Заправить сметаной.

Салат из редиса с творогом «Хрустинка»

Список ингредиентов:

Творог - 4 ст. л.
Молоко - 2 ст. л.
Редис - 6-7 шт.
Петрушка рубленая - 5 гр.
Соль по вкусу



Описание процесса приготовления:

Творог перетереть, подсолить, перемешать с молоком и зеленью. Натереть редис на крупной терке. Выложить на блюдо творожную массу, уложить редис и украсить салат листьями петрушки.

Салат с кальмаром

Список ингредиентов:

Яблоко
Кальмар
Яйцо
Репчатый лук
Нежирный йогурт



Описание процесса приготовления:

Тушку кальмара отварить в немного подсоленной воде 4 минуты, освободить от пленки и нарезать соломкой. Сваренное яйцо и лук измельчить. Яблоко очистить, нарезать или натереть на терку. Все смешивается и заправляется йогуртом.

Творожная паста с зеленью

Список ингредиентов:

Творог - 200 гр.
Чеснок – 1 зубчик
Укроп – 2-3 веточки
Сметана – 3 ст.л.
Соль по вкусу



Описание процесса приготовления:

Творог высыпать в глубокую емкость. Укроп мелко нарезать и добавить к творогу. Очистить зубчик чеснока, измельчить с помощью пресса для чеснока, добавить к зелени с творогом. Добавить сметану и соль. Подготовленные продукты измельчить с помощью блендера до однородной массы.

Первые блюда

Бабушкин супчик

Список ингредиентов:

Для теста и начинки:

Мука – 210 гр.

Яйцо – 1 шт.

Вода – 100 гр.

Соль по вкусу

Мясной фарш – 240 гр.

Для супа:

Луковица - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Сливочное масло – 30 гр.

Картофель – 200 гр.



Описание процесса приготовления:

Замесить тесто. На тонко раскатанное тесто выложить мясной фарш, завернуть «колбаской», разрезать на тонкие порционные кусочки (пельмешки). Овощи пассировать на сливочном масле. В кастрюлю с кипящей водой (1 литр) положить очищенный и порезанный на кубики картофель, довести до полуготовности. Затем добавить подготовленные пельмешки, пассированные овощи, соль и довести суп до готовности.

Домашний суп с фрикадельками

Список ингредиентов:

Картофель - 3 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук - 1 шт.

Вермишель «паутинка» - 50 гр.

Фарш свиной - 200 гр.

Укроп - 20 гр.

Соль, перец



Описание процесса приготовления:

Нарезать картофель кубиками, морковь и лук соломкой. Сварить овощной суп. Сформировать из фарша шарики (для того чтобы было легче катать фрикадельки, руки можно слегка смочить водой). Положить шарики в кипящий суп, соль и перец - по вкусу. Добавить вермишель, укроп и выключить суп: в горячем бульоне вермишель дойдет за несколько минут.

СВЕКОЛЬНИК

Список ингредиентов:

Картофель – 2 шт.
Свекла – 1 шт.
Вода – 0,5-0,7 л.
Яйца – 2 шт.
Соль по вкусу
Зелень, лавровый лист



Описание процесса приготовления:

Помыть картофель и свеклу и, не очищая от кожуры, отварить. Очистив остуженную вареную свеклу, натереть ее на терке, картофель – порезать небольшими кубиками. Отварить и почистить яйца. Помыть и мелко порезать несколько веточек укропа. Налить в небольшую кастрюльку воды (0,5-0,7 л), довести ее до кипения и слегка присолить. Поместить в кипящую воду свеклу и, доведя массу до кипения, добавить в нее картофель и средний по размеру лавровый лист. После повторного закипания опустить в емкость яйца и рубленую зелень. Вновь довести до кипения и снять с огня. Можно приготовить свекольник с добавлением мяса. Для этого необходимо в отдельной емкости отварить мясо, остудить его, нарезать небольшими по размеру кубиками и добавить в тарелку.

Суп «Весенний»

Список ингредиентов:

Кефир 1% - 500гр.
Огурец - 1 шт.
Лук зеленый - 10 гр.
Укроп свежий - 10 гр.
Яйцо вареное - 1 шт.



Описание процесса приготовления:

Огурец натереть на крупной терке, лук и укроп мелко нашинковать. Все ингредиенты смешать в одной емкости и добавить кефир. При подаче разлить по тарелкам, украсить половинкой вареного яйца и рубленым укропом.

Суп три капусты

Список ингредиентов:

Куриная грудка 200 гр.
Картофель-2 шт.
Морковь-1шт.
Лук-1шт
Капуста: брокколи, брюссельская, цветная
Чеснок-1 зубчик
Зелень и специи - по вкусу



Описание процесса приготовления:

Сварить легкий бульон на куриной грудке. В бульон покрошить картофель кубиками, морковь и лук, нарезанные кружками. Когда все закипит, добавить капусту (замороженные или свежие соцветия), в конце - зелень, перец черный молотый, измельченный зубчик чеснока.

Суп харчо с олениной и помидорами

Список ингредиентов:

Оленина на косточке - 0,5 кг
Лук репчатый – 3 шт.
Рис – 4 ст.л.
Спелые красные помидоры – 4 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Соль, зелень кинзы,
Специи: хмели-сунели, базилик,
лавровый лист, душистый перец



Описание процесса приготовления:

Сварить мясо в кастрюле емкостью около 2,5 литров (около полутора часов при закрытой крышке). За полчаса до окончания варки посолить по вкусу. Из готового бульона вынуть мясо с костями, процедить бульон. Мелко нарезав лук, обжарить его в сковороде с растительным маслом до мягкости. Переложить в сковороду с луком мясо и снова обжарить примерно 5 минут. Затем, уменьшив огонь, налить в сковороду несколько ложек бульона, и тушить все под закрытой крышкой еще около 15 минут. Во время тушения мяса подготовить помидоры. Надрезать каждый сверху крест-накрест, залить их кипятком (чтобы они полностью были покрыты водой). Спустя несколько минут слить воду и снять с помидоров кожицу, затем нарезать их произвольно и добавить к мясу. Тушить все вместе еще около 10 минут. Бульон довести до кипения и положить в него тушеное мясо и овощи, снова довести до кипения и добавить рис. После закипания варить 5 минут на небольшом огне. Перед самым концом варки добавляем в кастрюлю специи, толченый чеснок и мелко нарезанную зелень. Дать блюду настояться под крышкой и подавать с лавашом или хлебом.

Вторые блюда

Зразы картофельные

Список ингредиентов:

Картофель – 4-5 шт.

Яйца – 8 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень, масло растительное

Специи – по вкусу



Описание процесса приготовления:

Приготовить картофельное пюре, смешать с 3 яйцами и мукой. Для начинки смешать сваренные яйца с обжаренным луком и зеленью. Зразы жарятся или запекаются по 8-9 минут с каждой стороны. Готовое блюдо подается к столу со сметаной.

Кабачки, фаршированные грибами и рисом

Список ингредиентов:

Кабачки – 1 кг

Рис – ½ стакана

Сухие грибы – 40 гр.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 2 ст.л.

Сметана – 1 стакан

Соль и молотый перец по вкусу

Зелень петрушки и укропа



Описание процесса приготовления:

Кабачки обмыть, очистить от кожуры, разрезать поперёк на доли толщиной примерно 5-6 см. Из каждой доли вынуть чайной ложкой сердцевину с семенами так, чтобы получилась чашечка с дном толщиной не более 1 см. Подготовленные чашечки положить вверх доньшком в сотейник с разогретым маслом, накрыть крышкой и слегка потушить в течение 8-10 мин. За это время кабачки несколько проварятся паром и станут мягче. Перевернуть их, слегка посолить и заполнить фаршем. Сверху фарш заполнить сухарями и немного полить сметаной. Поставить кабачки в духовку для запекания. Когда кабачки аппетитно подрумянятся, залить их сметаной, накрыть крышкой и снова поставить в духовку на 10 минут. При подаче полить кабачки соусом, в котором запекались, и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Приготовление фарша: Рис промыть, сварить, откинуть на дуршлаг или сито. Сухие грибы предварительно сварить, мелко нарубить и прожарить на масле. Сваренный рис смешать с грибами, добавив мелко нарезанный лук, соль и молотый перец.

Картофельно-мясная запеканка

Список ингредиентов:

Картофель - 600-800 гр.
Мясной фарш – 500 - 600 гр.
Лук репчатый - 2 шт.
Яйца - 1-2 шт.
Молоко (сливки) - 300 гр.
Сыр - 150 гр.
Растительное масло
Соль, специи - по вкусу



Описание процесса приготовления:

Приготовить картофельное пюре с добавлением молока или сливок. Обжарить в небольшом количестве растительного масла фарш и лук. Добавить в картофельное пюре сырые яйца. В глубокий противень, смазанный растительным маслом и выложить половину картофельного пюре, разровнять ложкой. Поверх пюре ровным слоем выложить весь обжаренный мясной фарш с луком. Поверх фарша выложить оставшуюся вторую половину картофельного пюре. Сыр натереть на мелкую терку и посыпать им запеканку сверху. Запекать в духовке около получаса при температуре 180-200 градусов. Запеканка должна покрыться красивой румяной корочкой.

Рыбка по-териберски

Список ингредиентов:

Рыба свежая (треска) - 1 кг
Растительное масло для жарки
Соль – 2 ст. л.
Мука – 1 ст.



Описание процесса приготовления:

Свежую рыбу почистить, отрезать голову, вымыть и порезать на куски. Смешать в тарелке муку и соль. Разогреть на сковороде масло, обвалить кусочки рыбы в муке и обжарить с каждой стороны по 7-10 мин. В конце приготовления подлить немного воды и накрыть крышкой. Рыбу подавать с вареным картофелем, можно украсить зеленью (петрушка, укроп).

Рыбная трапеза

Список ингредиентов:

Сиг охлажденный - 250-300 гр.
Картофель - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Цветная капуста - 50 гр.
Зелёная фасоль - 50 гр.
Томатный сок - 1 ст.
Петрушка, лавровый лист, соль.
Оливковое масло – 10 гр.



Описание процесса приготовления:

Картошку и лук очистить, нарезать средними кусочками, сложить в горшочек вместе с цветной капустой, зелёной фасолью. Очистить рыбу, нарезать на крупные куски. Положить куски рыбы в горшок, сверху на овощи. Залить всё томатным соком и оливковым маслом. Добавить специи и соль по желанию. Поставить в разогретую духовку на час при температуре 160-180 градусов.

Треска, запеченная с картофелем

Список ингредиентов:

Основное блюдо:

Филе трески - 300 гр.
Картофель - 6 шт.
Лук репчатый - 6 шт.
Морковь - 1 шт.
Сметана - 150 гр.

Гарнир (замороженная овощная смесь):

Кабачки, помидоры, перец, болгарский,
стручковая фасоль
Чеснок, зелень



Описание процесса приготовления:

Нарезать филе трески на небольшие куски и выложить на дно блюда. Сверху накрыть порезанным луком, морковью и картофелем, порезанным тонкими пластинами. Соль и перец - по вкусу. Развести сметану в небольшом количестве воды и залить картофель. Поставить блюдо в разогретую до 200 градусов духовку на 30-40 минут. Приготовление овощей: Тушить овощи в сковороде с растительным маслом на медленном огне до готовности. После приготовления - посыпать блюдо рубленой зеленью.

Треска, запеченная в фольге

Список ингредиентов:

Треска – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Лимон – ½ шт.

Соль, перец – по вкусу



Описание процесса приготовления:

Рыбу надрезать гармошкой, лук и морковь нарезать кольцами. Застелить противень фольгой, овощи выложить в центр листа фольги, а в середину – рыбу, которую полить лимонным соком, посолить, поперчить. Рыбу тщательно завернуть в фольгу, выложить на противень и выпекать около тридцати минут при 180-200С.

Филе курицы «Аппетитное»

Список ингредиентов:

Грудка куриная - 1 шт.

Яблоко зеленое – 2 шт.

Сыр твердый – 100 гр.

Майонез, соль, перец по вкусу



Описание процесса приготовления:

Грудку куриную разрезать на порционные кусочки, слегка отбить, придав одинаковую форму, посолить, поперчить. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими дольками и положить на куриные кусочки, смазать небольшим количеством майонеза или сметаны, и присыпать тертым сыром. Запечь в духовом шкафу при температуре 200 градусов в течение 15 минут. Подавать с соусом. Соус: основа домашнего соуса «Хреновина» с добавлением майонеза или сметаны, томатного соуса.

Блины, вареники, оладьи, выпечка

Блины с капустой

Список ингредиентов:

Для блинов:

Молоко – 1л
Яйца – 2шт.
Мука- 1,5-2 ст.
Масло подсолнечное - 1 ст.л.
Сахар– 2 ст.л.
Мак – 1 ч.л.
Кунжут – 1 ч.л.
Соль - ¼ ч.ложки
Разрыхлитель -1/2 ч.ложки

Для начинки:

Капуста – ½ кочана
Лук репчатый – 1шт.
Соль по вкусу



Описание процесса приготовления:

Налить тёплое молоко в миску, добавить немного воды. Добавить яйца, соль, сахар, разрыхлитель, мак, кунжут и масло. Добавить муку, все взбить миксером. Тесто должно получиться консистенции жидкой сметаны. Обжарить блины с двух сторон до золотистого цвета. Для начинки: нарезать лук мелкими кубиками, пассеровать при постоянном помешивании до золотистого цвета в течение 10 мин. Капусту мелко нашинковать, готовим вместе с луком на среднем огне, не накрывая крышкой помешивая в течение 25 мин. В конце - добавить соль. Затем завернуть начинку в блины: по 1-1,5 ст. ложки начинки в каждый блин. Подавать такие блинчики можно как горячими, так и холодными.

Вареники от бабушки Оли

Список ингредиентов:

Для теста:

Мука – 3 ст.
Кефир – 1 ст.
Яйца – 2 шт.
Сливочное масло – 100 гр.
Сахар – 1 ст. л.
Сода – ½ ч.л.
Соль – ½ ч.л

Для начинки:

Творог – 0,5 кг
Яйца – 2 шт.
Сахар по вкусу



Описание процесса приготовления:

Сливочное масло разогреть на медленном огне. Добавить 1 стакан кефира и размешать. Перелить в миску, добавить 2 яйца, сахар, соль, щепотку соды. Полученную массу взбить венчиком, добавить 3 стакана муки и тщательно перемешать. Замесить тесто. Начинка для вареников: в творог добавить 2 яйца и сахар по вкусу. Тщательно размешать. Слепить вареники. Опустить вареники в кипящую, подсоленную воду, с момента закипания варить не более 5 минут.

Запеканка «Овсянка, сэр!»

Список ингредиентов:

Молоко – 3 ст.
Овсяные хлопья – 1 ст.
Сахар – 2 ст. л.
Сливочное масло – 3 ст. л.
Яйца – 2 шт.
Панировочные сухари (для обсыпки формы)
Сахарная пудра
Черника для украшения



Описание процесса приготовления:

Залить овсяные хлопья горячим молоком. Остудить, смешать с 2 ст.л. сливочного масла, сахаром и яйцом. Смазать форму оставшимся маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить туда получившуюся массу. Хорошо нагреть духовку, выпекать до образования светло-коричневой корки. Достать запеканку, дать остыть. Посыпать сахарной пудрой, украсить черникой.

Капустные оладьи

Список ингредиентов:

Капуста – 300-400 гр.
Кефир – 200 мл.
Яйцо – 1 шт.
Луковица – 1 шт.
Муки – 3-5 ст.л.
Разрыхлитель – 1/3 ч.л.
Масло растительное
Соль по вкусу



Описание процесса приготовления:

Капусту шинковать как можно мельче, посыпать солью и помять руками, чтобы она стала мягкой и пустила сок. Потереть в капусту луковицу на крупной терке. Добавить кефир, яйцо, муку и разрыхлитель, хорошо перемешать. Тесто должно быть, как густая сметана. При необходимости – добавить муку. На сковороде разогреть немного растительного масла, жарить оладьи на среднем огне до золотистого цвета. Готовые оладьи складывать на бумажное полотенце. Подавать со сметаной.

Калитки карельские

Список ингредиентов:

Мука ржаная – 500 гр.
Мука пшеничная – 50-100 гр.
Сметана – 125 гр.
Молоко (1%) – 500 мл
Масло сливочное – 100 гр.
Картофель – 6 шт.
Соль – ¼ ч.л.



Описание процесса приготовления:

Начинка для калиток: отварить картофель, обильно посолить размять в пюре, добавить горячего молока и 20-30 граммов сливочного масла (можно больше). Поставить остывать. Для теста: смешать в стакане молоко и сметану: отличительная особенность калиток – это то, что их делают на кисломолочных продуктах – простокваше, кефире или сметане. Затем смешать просеянную ржаную, пшеничную муку (последняя придает калиткам мягкость), сметану и соль. Затем постепенно добавить смесь молока и сметаны, перемешивая. Тесто должно получиться податливым и эластичным. Сформировать из теста колбаску и, отрезая от неё по кусочку размером с грецкий орех, раскатать из них сканцы толщиной 1-1,5 мм и посыпать мукой. Выпекать на противне 20-25 минут при температуре 200 градусов.

Пирог «Дешевочка»

Список ингредиентов:

Первый корж:

Кефир - 1 ст.
Сахар - 0,5 ст.
Мука - 1 ст.
Сода - 0,5 ч. л.

Второй корж:

Кефир - 1 ст.
Сахар - 0,5 ст.
Мука - 1 ст.
Сода - 0,5 ч. л.
Какао - 1 ст.л.

Для пропитки:

Варенье брусничное - 0,5 л
Шоколадная конфета для украшения



Описание процесса приготовления:

Для приготовления первого коржа взять необходимые ингредиенты и смешать в указанному выше порядке. Форму хорошо смазать растительным маслом, вылить в нее полученное тесто. Печь в духовке 10 минут при температуре 150 градусов, а далее увеличить ее до 200 градусов. Довести до готовности. Также испечь второй корж. Проверить готовность коржа можно зубочисткой. Коржи разрезать поперек на две части, выложить один на другой, чередуя по цвету. Каждый корж можно промазать вареньем или другой пропиткой. Верх украсить тертой шоколадной конфетой.

Пирог с яблоками и ягодами

Список ингредиентов:

Яйца – 2 шт.
Сахар – 300 гр.
Молоко сухое – 50 гр.
Мука – 1,5 кг
Яблоки – 1 кг
Ягоды – 1 кг
Масло растительное – 50 гр.
Апельсин – 1 шт.
Дрожжи, соль



Описание процесса приготовления:

Сначала готовится начинка: яблоки порезать дольками, пересыпать сахаром, оставить на ночь, утром довести до кипения. С ягодами поступить также. После все процедить через дуршлаг. Тесто: 2 яйца хорошо размешать с солью и 3 ст.л. сахара. Развести сухое молоко 2 ст.л. в 1 л воды (вода 36-40 градусов). Влить молоко в яйца и хорошо размешать. Муку предварительно просеять и добавлять понемногу. Когда тесто становится немного густым всыпать 1,5 пачки дрожжей, размешать и налить подсолнечного масла 3 ст. ложки. После высыпать оставшуюся муку и размешать хорошо. Тесто поставить в теплое место, чтобы хорошо поднялось. Тесто разложить на противень сверху выложить начинку и - в духовку до готовности.

Оладьи тыквенные

Список ингредиентов:

Тыква – 1 шт.
Яйцо – 2 шт.
Мука, сахар, соль, сметана



Описание процесса приготовления:

Тыкву перекрутить в мясорубке, добавить муку и размешать. Затем добавить яйца, соль и сахар. Снова перемешать. Жарить на растительном масле. Подавать со сметаной.

Напитки

Бананово – брусничный смузи

Список ингредиентов:

Йогурт 200гр.

Банан 1 шт.

Брусника 100 гр.

Мед 2 ст. ложки



Описание процесса приготовления:

Перетереть бруснику с медом до состояния пюре. В блендере взбить банан с йогуртом до однородной массы. Для подачи: на дно бокала выложить пюре из брусники, а сверху осторожно влить банановый смузи и украсить тонкими ломтиками банана.

Кисель из черной смородины

Список ингредиентов:

Черная смородина – 600 гр.

Вода- 4 стакана

Крахмал – 2-3 ст.ложки

Сахар – по вкусу



Описание процесса приготовления:

Ягоды чёрной смородины прокрутить в блендере или протереть через сито. Сок собрать в кастрюльку с крышкой и убрать в сторону. Жмых залить водой и прокипятить. Процедить образовавшийся компот и приправить по вкусу сахаром, влить предварительно разведенный в холодной воде крахмал и варить примерно 3 мин., постоянно помешивания, чтобы не образовались комки. Влить в кастрюлю с киселем смородиновый сок, перемешать и варить на маленьком огне несколько минут. Кипятить кисель не нужно.

Медовый напиток с клюквой

Список ингредиентов:

Клюква – 1 ст.

Мед – 1 ст.л.



Описание процесса приготовления:

Отжать из ягод сок. Жмых залить водой и варить 5-7 минут на медленном огне. Немного охладить и процедить. К полученному отвару добавить сок и мёд.

Напиток «Утреннее настроение»

Список ингредиентов:

Кефир обезжиренный

Укроп

Петрушка

Лук зелёный

Шпинат

Соль (сахар) по вкусу



Описание процесса приготовления:

Укроп, петрушку, лук зелёный, шпинат (на выбор) взбить в блендере. Добавить кефир, перемешать. Разлить по стаканам, украсить веточкой петрушки.