

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Щи

3 листа белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и такой же кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ложка томатного сока, 400 г воды, 1/2 чайной ложки раствора соли.

Картофель и сельдерей почистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Нашинкованный лук и нарезанную тонкими кружочками морковь припустить с растительным маслом и небольшим количеством воды и добавить к овощам. Капусту обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. В готовые щи влить раствор соли и довести до кипения. В тарелку со щами положить сметану.



Щи с яблоками

100 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и такой же кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, кусочек репы или брюквы, несколько листочков петрушки, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ст. ложка томатного сока, 1/2 яблока, 400 г воды, соль по вкусу.

Картофель, сельдерей, репу или брюкву почистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Нашинкованный лук и нарезанную тонкими кружочками морковь припустить с растительным маслом и небольшим количеством воды, положить нарезанный помидор или томатный сок, довести до кипения и добавить к овощам. Капусту обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. В готовые щи добавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, влить раствор соли и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану и мелко нашинкованную петрушку.

Пудинг творожный с изюмом

200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка манной крупы или муки, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка сливочного масла, панировочные сухари, 1 чайная ложка сметаны, соль.

В творог ввести желток, растертый с сахаром, манку или муку, соль по вкусу, изюм, промытый в теплой воде, и все хорошо смешать. Затем добавить взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать и выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Поверхность пудинга смазать сметаной. Запечь пудинг в духовке или варить на водяной бане 20—30 минут. Подать пудинг со сметаной, вареньем или сладким соусом.

Яблоки в тесте

200 г муки, 140 г масла, 70 г сахара, 1 яйцо, некрупные яблоки, кислый джем.

Из муки, масла, сахара, желтка и соли замесить тесто, оставить его на час. Отобрать яблоки, хорошо их вымыть, очистить от кожуры, извлечь сердцевину и начинить джемом. Раскатать тесто толщиной 2—3 мм и нарезать его на квадраты. Завернуть каждое яблоко в квадрат из теста, концы сверху защипать. Смазать яичным белком, посыпать сахаром, выложить на противень и поставить в духовку. Запекать на умеренном огне до готовности. Подавать в теплом виде.



Торт «Снежная королева»

На красивое металлическое блюдо положить корж готового бисквита. Для приготовления бисквитного теста вам понадобятся 3 яйца, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сахара. Желтки яиц отделить от белков, всыпать 2 столовые ложки сахара, растереть массу до бела — она значительно увеличится в объеме. Отдельно взбить охлажденные белки, в конце процедуры взбивания положить оставшийся сахар. К растертым желткам постепенно добавить взбитые белки, примерно треть, и, слегка помешивая, всыпать муку. Затем ввести остальные белки и очень осторожно, снизу вверх, перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, дно застелить промасленной бумагой. Тесто должно заполнить форму примерно на три четверти ее высоты. Выпекать бисквит 25—30 минут при температуре 200—220°C. В течение первых 10—20 минут нельзя открывать духовку и трогать форму, иначе тесто опадет.

На бисквите сверху расположить свежие или консервированные фрукты, нарезанные тонкими ломтиками: яблоки, груши, персики, абрикосы. Поверх фруктов положить мороженое пломбир, примерно 250 г. Сверху мороженое покрыть слоем фруктов, а затем все это прикрыть еще одним бисквитным коржом.

Предварительно охлажденный яичный белок взбить с сахарной пудрой, покрыть им верх и бока подготовленного бисквита. Моментапно поместить его на 1—2 минуты в духовку, жар должен быть не менее 260°C. Изделие сверху запечется корочкой, а внутри окажется сюрприз — обжигающее холодом мороженое.

