

Правила поведения на кухне



Неважно, умеешь ли ты готовить или только хочешь попробовать, не забывай про безопасность на кухне! Прочитай правила на этих страницах, прежде чем перейти к рецептам.

- 1.** Перед готовкой всегда тщательно мой руки с мылом!
- 2.** Не забывай мыть их и во время готовки, особенно если используешь сырые яйца, мясо или рыбу.
- 3.** Мой разделочные доски после каждого использования (не режь на одной доске мясо и овощи).
- 4.** Обязательно мой яйца перед использованием. И ни в коем случае не ешь сырые яйца или тесто, в составе которого они есть.
- 5.** Когда пользуешься духовкой, надевай прихватки.
- 6.** Никогда не оставляй без присмотра то, что готовишь на плите.
- 7.** Не ставь в микроволновую печь металлические предметы (миски, серебряные приборы, фольгу и т. д.).
- 8.** Если на кухне что-то загорелось, как можно быстрее позови взрослых. Если ты дома один, позвони по номеру 112 или 101.
- 9.** Ставь сковородку так, чтобы её ручка была как можно дальше от соседних конфорок и края плиты.
- 10.** Перед готовкой надевай фартук, убирай назад волосы и не готовь в одежде с длинными и широкими рукавами.
- 11.** Никогда не дотрагивайся до плиты и духовки внутри голыми руками.

12. Не стоит наклоняться над сковородкой во время жарки.

13. Сливать горячую воду через дуршлаг нужно очень аккуратно, чтобы не ошпариться, и использовать прихватки.

14. Подкладывая под разделочную доску влажное полотенце, чтобы она не скользила.

15. Пользуйся небольшими ножами. Ими легко чистить или нарезать фрукты и овощи. Если нужно нарезать что-то большим ножом, попроси помощи взрослых.

16. Всегда режь от себя.

17. Не облизывай нож!

18. Не вскрывай ножом консервные банки. Пользуйся специальным консервным ножом.

19. Тупой нож опаснее острого. Им тяжелее резать продукты, а лезвие может легко соскользнуть.

20. Пользуйся погружным блендером, комбайном или миксером только в присутствии взрослых.

Сложность приготовления



Быстрые рецепты простых блюд, которые ты сможешь приготовить самостоятельно.



К этим рецептам лучше переходить, когда ты уже пробовал что-то готовить.



Сложные рецепты, для которых потребуется много времени и помощь взрослых.



Условные обозначения

П — не забудь надеть прихватки

Р — попроси помощи родителей



Время приготовления



Количество порций

Инструменты — помощники Конни

В моей семье все любят готовить, поэтому в нашем доме есть кухонные инструменты на любой случай! А сейчас я расскажу тебе о тех, без которых действительно не обойтись!



Кастрюля

В ней можно готовить что угодно: суп, кашу, соус, компот или пасту.

Сковорода

В ней можно пожарить котлеты или сырники, потушить овощи или мясо.

Противень

Обязательно смажь его маслом или застели бумагой для выпечки перед запеканием.

Формы для запекания

Большие и маленькие, стеклянные и керамические, круглые и прямоугольные.

Миски

Лучше иметь несколько мисок самого разного размера.

Сотейник

Сковорода с высокими стенками. В нём удобно тушить мясо или овощи.



Венчик

Смешивает и взбивает продукты.

Лопатка

Незаменимый помощник, чтобы что-то перевернуть, поддеть или разложить по тарелкам.

Половник

Разливает супы и соусы по тарелкам.

Шумовка

Ею удобно «вылавливать» из воды яйца, пельмени или снимать пену.

Скалка

Раскатывает тесто.

Силиконовая лопатка

Очень удобно замешивать тесто.

Силиконовая кисточка

Смазывает маслом сковородку или форму для запекания.



Нож и разделочная доска

Незаменимые инструменты почти для любого рецепта.

Тёрка

На ней можно натереть сыр или овощи.

Пресс для чеснока

Помогает измельчить зубчики чеснока.

Сито

Через него просеивают муку, чтобы тесто стало пышнее.

Дуршлаг

Поможет слить жидкость или промыть мелкие ингредиенты, например чечевицу.

Кондитерский мешок

Понадобится для украшения выпечки. Можно заменить пакетами для заморозки.

Кухонные весы, мерный стакан или ложки

Помогут отмерить нужное количество ингредиентов.

Погружной блендер или миксер

Поможет приготовить соус, крем, взбить яйца или сливки или измельчить орехи.

Хорошей
готовки!





Уровень 1

Варёные яйца	8
Сэндвич с яйцом	10
Брускетта	12
Овощи на шпажке	14
Смешные сосиски-мумии	16
Творог с маком и малиной	18
Яркий фруктовый салат	20
Куриный бургер	22

Варёные яйца



Сложность: 1



10 мин.



4 порции



Ингредиенты:

- 4 яйца



Инструменты:

- кастрюля
- шумовка

1

В небольшой кастрюле доведи до кипения 1 л воды (P).

2

С помощью шумовки осторожно опусти яйца одно за другим в кипящую воду (P). Яйца должны быть покрыты водой. Дождись, пока вода снова закипит.

3

Вари яйца без крышки на среднем огне, в зависимости от твоих предпочтений: 5 минут — «в мешочек», 6 минут — «жидкий желток» или 8–10 минут — вкрутую. Яйца большого размера вари на 1 минуту дольше, мелкие — на 1 минуту меньше.

4

Шумовкой достань готовые яйца из кастрюли и поставь их под холодную воду. Или осторожно слей воду из кастрюли и залей яйца холодной водой (P).

Совет от Конни

Если берёшь яйца прямо из холодильника, время приготовления увеличивается на 1 минуту. Если яйца очень холодные, предварительно разогрей их в тёплой воде, чтобы скорлупа не лопнула.



Сэндвич с яйцом



Сложность: 1



20 мин.



4 порции



Ингредиенты:

- 4 яйца
- 1 пучок руколы
- 1 большой помидор
- 4 булочки для гамбургеров
- 4 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль, перец



Инструменты:

- нож
- разделочная доска
- сковородка
- лопатка

1

Руколу перебери, вымой и высуши, удалив грубые плодоножки. Вмой помидор, просуши и нарежь на 4 толстых ломтика, вырезав основание стебля (P).

2

Разрежь булочки пополам и слегка поджарь на сковороде или в тостере (P). Смажь каждую из 4 половинок 1 ст. л. майонеза и положи сверху по 1 ломтику помидора.

3

Разогрей сливочное масло в большой неглубокой сковороде (P). Разбей яйца и жарь их на сковороде на среднем огне 1–2 минуты, пока поверхность не затвердеет. Переверни лопаткой и обжаривай с другой стороны около 1 минуты до появления золотистого оттенка. Приправь солью и перцем.

4

На помидоры выложи яйца и сверху — руколу. Накрой вторыми половинками булочек.

Совет от Конни

А ты знаешь, что майонез легко приготовить самому? Отдели 2 желтка, добавь 100 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара и 1 ч. л. сухой горчицы, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, перец по вкусу. Всё смешай и взбей венчиком.



Брускетта



Сложность: 1



15 мин.



4 порции



Ингредиенты:

- 6 помидоров
- 16 ломтиков багета (толщиной 1,5 см)
- 1 небольшой пучок базилика
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, перец



Инструменты:

- чайная ложка
- нож
- разделочная доска
- чесночный пресс
- сковорода-гриль

1

Вымой помидоры, промокни их и разрежь пополам, удалив плодоножки. Ложкой удали семена. Мякоть нарежь небольшими кубиками **(Р)** и смешай их в миске с солью и перцем.

2

Чеснок очисти, пропусти через чесночный пресс и тщательно перемешай с оливковым маслом.

3

Выложи ломтики хлеба на разогретую сковороду **(Р)** и сбрызни смесью оливкового масла. Обжаривай хлеб с двух сторон до появления золотистого оттенка.

4

Вымой и высуши базилик, оборви листья и нарежь их мелкой соломкой **(Р)**.

5

Выложи хлебцы на тарелку, сверху положи томатную смесь и посыпь базиликом. Подавай сразу.

Совет от Конни

Хлеб для брускетты можно приготовить в духовке. Для этого разогрей её до 180 °C и подсуши в ней хлеб в течение 3–5 минут **(П)**.



Овощи на шпажке



Сложность: 1



25 мин. + 10 мин.
для гриля



4 порции



Ингредиенты:

- 1 кабачок (250 г)
- 2 початка варёной сладкой кукурузы
- 200 г мелких томатов
- 1 жёлтый сладкий перец
- 1 зубчик чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 2½ ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец



Инструменты:

- 8 длинных шампуров для гриля (бамбуковых, металлических или деревянных)
- нож
- разделочная доска
- форма для духовки

1

Включи духовку в режиме «гриль». Вымой и обсуши кабачок, обрежь кончики. нарежь кабачок и кукурузу ломтиками толщиной около 2 см (**Р**). Помидоры вымой.

2

Разрежь перец пополам вдоль, удалив плодоножки и косточки (**Р**). Половинки вымой, обсуши и нарежь кусочками размером примерно 4×4 см. Подготовленные овощи поочерёдно нанизывай на шампуры.

3

Смажь жаростойкую форму маслом и выложи в неё шампуры. Чеснок очисти, мелко нарежь (**Р**) и смешай в миске вместе с оливковым маслом, соком лайма, примерно $\frac{1}{2}$ ч. л. соли и небольшим количеством перца до получения однородной массы.

4

Смажь овощи масляной смесью со всех сторон. Поставь в духовку на решётку (**П + Р**) и жарь на гриле по 5 минут с каждой стороны.

Совет от Конни

Чтобы бамбуковые шампуры не пригорели, замочи их перед применением примерно на 1 час в воде и не вынимай, пока не начнёшь нанизывать на них овощи.



Смешные сосиски-мумии



Сложность: 1



10 мин. + 10 мин.
на запекание



6 порций



Ингредиенты:

- 6 длинных сосисок
- 200 г замороженного слоёного теста
- 3 ч. л. столовой горчицы
- 1 чёрная оливка (без косточки)
- 1 ч. л. майонеза
- 6 ст. л. томатного кетчупа



Инструменты:

- противень
- бумага для выпечки
- нож
- разделочная доска
- зубочистка

1

Разогрей духовку до 200 °С (в режиме «конвекция» — до 180 °С). Застели противень бумагой для выпечки. Сосиски вымой и обсуши. Тесто разморозь, разровняй и нарежь полосками шириной от 0,5 до 1 см (Р).

2

С одной стороны смажь сосиски тонким слоем горчицы, оставляя в верхней части каждой сосиски маленький промежуток для глаз. Плотнo оберни сосиски полосками теста, как мумии, оставляя свободной область вокруг глаз.

3

Выложи мумии на бумагу для выпечки. Поставь противень в духовку на центральный уровень (П). Выпекай мумии около 10 минут до золотистого цвета. Достань из духовки (П).

4

Оливку нарежь небольшими кусочками (Р). С помощью зубочистки нанеси на свободный кусок сосиски глазки майонезом и добавь кусочки оливок в качестве зрачков. Подавай с кетчупом.

Совет от Конни

Если хочешь, чтобы мумии получились более «румяными», смажь их яичным желтком, прежде чем отправить в духовку.

