



ГОТОВИМ САМИ!

ВЕСЁЛЫЕ ЗАВТРАКИ



ХЛЕБ*СОЛЬ®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Содержание

РИСОВАЯ КАША С МАЛИНОЙ ОТ МАТРОСКИНА.....	4
БЫСТРАЯ ОВСЯНКА С ФРУКТАМИ ОТ ШАРИКА.....	8
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ИМБИРЁМ ОТ МАМЫ С ПАПОЙ.....	10
ДОМАШНИЕ МЮСЛИ ОТ ДЯДИ ФЁДОРА.....	12
ФРИТТАТА ОТ МАРГАРИТЫ ЕГОРОВНЫ И ВЕРЫ ПАВЛОВНЫ.....	16
ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ ОТ ТАМЫ-ТАМЫ.....	18
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА ОТ ПОЧТАЛЬОНА ПЕЧКИНА.....	20
ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЫ С ЧЕРНИКОЙ ОТ МАТРОСКИНА.....	22
БАНАНОВЫЕ ОЛАДЫ ОТ ДЯДИ ФЁДОРА.....	24
ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ ОТ МАМЫ С ПАПОЙ.....	26
ОВСЯНЫЕ БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ ОТ МАТРОСКИНА.....	28
СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ ОТ ШАРИКА.....	32
ОВОЩИ В ЛАВАШЕ ОТ ПОЧТАЛЬОНА ПЕЧКИНА.....	34
ЗАПЕЧЁННАЯ ТЫКВА ОТ ГАЛЧОНКА.....	38
ЗАПЕЧЁННЫЕ ЯБЛОКИ ОТ ТАМЫ-ТАМЫ.....	40
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ ОТ ДЯДИ ФЁДОРА.....	42
ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ СМУЗИ ОТ МАМЫ.....	44
БЛИНЧИКИ-ПАНКЕЙКИ ОТ МАТРОСКИНА.....	46
ОЛАДУШКИ С ЯБЛОКАМИ ОТ ПОЧТАЛЬОНА ПЕЧКИНА.....	50
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ ОТ ПАПЫ.....	54
ОВОЩНОЙ САЛАТ В ПИТЕ ОТ ШАРИКА.....	58
ЯГОДНЫЙ СМУЗИ ОТ ОЛИ.....	62



Введение

Привет!

Если эта книжка в твоих руках, значит, ты хочешь, чтобы каждое утро у тебя было добрым! А какое утро — доброе? Наверное, такое, когда ты хорошенько выспался, проснулся с хорошим настроением, а впереди ещё и вкусный завтрак! После такого и в школу идти веселее, и оценки хорошие посыплются одна за другой.

Я Дядя Фёдор, а это моя подруга Оля, и с завтраками мы тебе поможем. Научись готовить такие, что все рты пораскрывают от удивления! Помогать мы будем все вместе — даже у дяди Печкина и Галчонка нашлось несколько рецептов.

Мы придумали для тебя самые разные завтраки для всех случаев жизни. Если ты готовишь в первый раз, то сначала потренируйся на простых рецептах, например на «быстрой» овсянке. Для нее не нужна плита, а делается все заранее, так что с утра у тебя уже есть завтрак, бери да ешь! А еще она о-о-очень вкусная!

А если ты уже опытный повар, то обязательно испеки банановые оладушки или овсяные блинчики. Попробуй приготовить их в выходной, когда все дома — то-то родители обрадуются!

Самое главное — не забывай завтракать, даже если противный будильник не прозвенел и нужно срочно бежать. Специально для таких непредвиденных происшествий у нас есть рецепты смузи: положил фрукты и кефир в блендер, вж-ж-ж! — всего пять минут, и готово.

А теперь скорее выбирай рецепт, который пригостишь первым, — и идем на кухню!



РИСОВАЯ КАША С МАЛИНОЙ ОТ МАТРОСКИНА

Наверняка мама много раз предлагала тебе с утра именно кашу. И вовсе не потому, что в холодильнике нет ничего вкусенького! Просто в злаках и крупах много полезных веществ и углеводов. Только углеводы не такие, как в конфетах: они долго остаются в организме, давая силу и энергию до обеда. Не веришь? Приготовь кашу по рецепту Матроскина и убедись!



4 ПОРЦИИ
20 МИНУТ

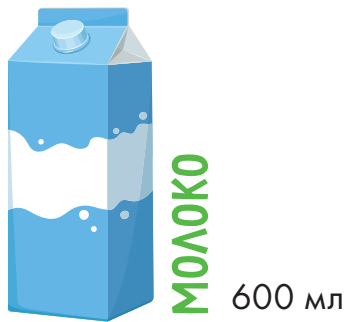


ПОНАДОБИТСЯ:



СОВЕТ ОТ МАТРОСКИНА:

готовую кашу можно дополнительно посыпать измельчёнными орешками — грецкими или фундуком. Очень вкусно и питательно!



ВАНИЛЬНЫЙ САХАР

1 чайная ложка



МАЛИНА

150 г



КРАХМАЛ

1 чайная ложка



ПРОЦЕСС

1. Вечером насыпь рис в частое сито и промой. Затем переложи в кастрюлю, залей стаканом холодной воды, закрой и оставь на ночь. Утром рис откинь на сито.



2. Молоко налей в кастрюльку или сотейник, доведи до кипения (сведи, чтобы не убежало!). Положи 3 столовых ложки обычного сахара, ванильный сахар и соль. Перемешай. Добавь рис, снова перемешай и опять доведи до кипения. А потом вари на очень маленьком огне под крышкой 20 минут.



3. Пока варится каша, приготовь малиновый соус. Положи ягоды в отдельную кастрюльку, засыпь оставшимся сахаром и, помешивая, доведи до кипения на маленьком огне. Малину перед этим можно не размораживать, она легко растает, пока будет нагреваться.

