

Правила поведения на кухне



Неважно, умеешь 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

Домашний лимонад.....	8
Розовый молочный коктейль.....	10
Сладкий попкорн.....	12
Чипсы из тортильи с томатным соусом	14
Десерт в красно-белую полоску	16
Кекс в микроволновке	18
Новогодние сладкие ёлочки	20
Клубника в шоколаде	22

Домашний лимонад



Сложность: 1



10 мин.



6 порций



Ингредиенты:

- 1,5 л газированной минеральной воды
- 100 мл фруктового сиропа
- 3 лимона
- несколько листиков мяты
- 24 кубика льда



Инструменты:

- кастрюля
- ложка
- нож
- разделочная доска
- бумажное полотенце
- 6 трубочек

- 1 Лимоны и мяту вымой. Мяту промокни бумажным полотенцем и оставь сушиться.
- 2 В кастрюле смешай минеральную воду и фруктовый сироп.
- 3 Тонко нарежь один лимон **(P)** и отложи в сторону. Оставшиеся два разрежь пополам **(P)**, выжми сок и добавь его в кастрюлю.
- 4 Перед подачей положи в каждый стакан по 4 кубика льда и залей лимонадом. Укрась ломтиками лимона и мятой. В каждый стакан положи трубочку.

Совет от Конни

Я использую клубничный сироп, а ты можешь взять любой, какой тебе больше нравится (малиновый, персиковый, вишнёвый)! При желании лимон можно заменить на лайм, а мяту — на мелиссу.



Розовый молочный коктейль



Сложность: 1



10 мин.



6 порций



Ингредиенты:

- 500 г клубники
- 1 л молока
- 1 ст. л. сахара
- 1 пакетик ванильного сахара



Инструменты:

- дуршлаг
- бумажное полотенце
- миксер или блендер
- 6 трубочек

1

Клубнику вымой в дуршлаге и обсуши бумажным полотенцем, удали листики.

2

Миксером или погружным блендером смешай ягоды с молоком, обычным и ванильным сахаром до состояния пюре **(P)**.

3

Перелей в красивые высокие стеклянные стаканы и подавай с красивыми трубочками.

Совет от Конни

Во время праздника так легко перепутать, где чей стакан. Чтобы такого не произошло, вырежи полоски из цветного картона и напиши имена гостей. Затем оберни их вокруг трубочек и зафиксируй с помощью скотча.



Сладкий попкорн



Сложность: 1



20 мин.



4 порции



Ингредиенты:

- 4 ст. л. кукурузных зёрен
- 4 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. сахара
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. мёда
- ½ ч. л. корицы



Инструменты:

- широкая кастрюля с крышкой
- 2 миски
- ложка

1

Поставь на сильный огонь кастрюлю с растительным маслом **(P)**. Как только она нагреется, выложи кукурузные зёрна на дно одним слоем и накрой кастрюлю крышкой.

2

Как только кукурузные зёрна начнут лопаться, ты услышишь громкие хлопки. Подожди, пока они совсем затихнут, а затем сними кастрюлю с огня **(P)** и переложи попкорн в миску остывать. Нераскрывшиеся зёрна выброси!

3

В другой миске смешай мёд с сахаром и корицей. Добавь размягчённое сливочное масло и тщательно перемешай.

4

Переложи смесь в ту же кастрюлю, в которой готовился попкорн. Вари на слабом огне **(P)** и время от времени помешивай, пока она не станет светло-коричневой и не загустеет. Сними с огня, возьми ложку и аккуратно полейте смесью попкорн. Дай застыть.

Совет от Конни

А ты знаешь, что попкорн дословно переводится с английского как «хлопнувшая кукуруза»?



Чипсы из тортильи с томатным соусом



Сложность: 1



20 мин.



8 порций



Ингредиенты:

- 2 лепёшки тортильи
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. паприки
- 2 банки консервированных нарезанных томатов
- 4 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. сухой петрушки
- соль, перец



Инструменты:

- нож или кухонные ножницы
- миска
- пресс для чеснока
- ложка
- силиконовая кисточка
- противень
- бумага для выпечки

1

.....

Тортилью нарежь на треугольники **(Р)**. Застели противень бумагой для выпечки и выложи на него тортилью.

2

.....

Смажь треугольники сметаной с помощью силиконовой кисточки и слегка посыпь паприкой. Запекай в разогретой до 180 °C духовке 5–10 минут **(п)**.

3

.....

В это время в миске смешай кусочки томатов с томатной пастой и оливковым маслом.

4

.....

Чеснок очисти и пропусти через пресс для чеснока, добавь в томатную смесь. Добавь зелень и тщательно всё перемешай. Посоли и поперчи.

5

.....

Достань из духовки готовые чипсы **(п)**, сложи в красивую тарелку и дай немного остыть. По желанию можно разлить соус по специальным соусникам.

Совет от Конни

При желании за 5 минут до готовности достань чипсы из духовки **(п)** и посыпь тёртым сыром. Затем поставь запекаться дальше **(п)**.



Десерт в красно-белую полосу



Сложность: 1



10 мин.



4 порции



Ингредиенты:

- 350 г малины
- 80 г сахара
- 600 г мягкого творога (20%)
- 100 г сливок



Инструменты:

- дуршлаг
- бумажное полотенце
- погружной блендер
- миска
- силиконовая лопатка
- 4 стеклянные банки с крышками

1

Малину откинь в дуршлаг и быстро обдай холодной водой. Выбери от 4 до 8 крупных красивых ягод для украшения, обсуши их бумажным полотенцем и отложи в сторону.

2

Блендером в высокой ёмкости измельчи оставшуюся малину и 50 г сахара **(P)**.

3

Смешай творог со сливками и оставшимся сахаром в миске, чтобы получился однородный крем.

4

Заполни банки сливочным кремом и малиновым соусом, чередуя их. Укрась каждый десерт парой ягодок малины. Накрой крышкой и убери до подачи в холодильник.

Совет от Конни

Это мой самый любимый десерт, ведь он такой же полосатый, как и моя футболка! Вместо стеклянных баночек вполне подойдут креманки или широкие стаканы. Только закрой их пищевой плёнкой, прежде чем поставить в холодильник!

