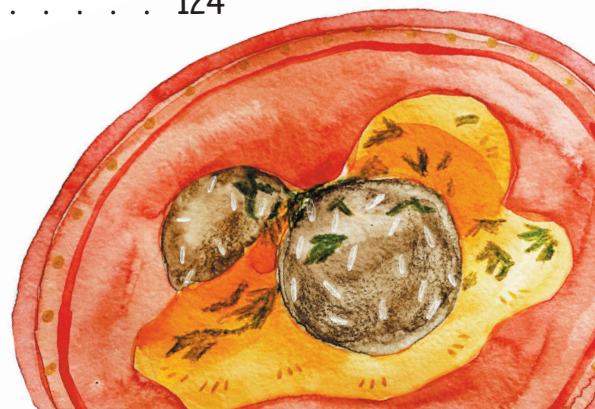


СОДЕРЖАНИЕ

От автора	4
Полезные советы, чтобы еда получалась как в сказке	5
«Три медведя»	8
Мишуткина похлёбка	10
«Гуси-лебеди»	12
Ржанные пирожки	14
Овсяная кашка с молоком	17
Печёное яблочко с мёдом и орехами	18
«Василиса Премудрая»	20
Булочки «Птички-жаворонки»	22
«Лиса и журавль»	26
Лисичкина манная кашка	28
Окрошка от журавушки	30
«Петушок и курочка»	32
Пышные блинчики на опаре	34
«Царевна-лягушка»	36
Домашний белый хлебушек	38
«Пряничный домик»	40
Волшебные пряники	42
Леденцы на палочке	45
«Маша и медведь»	48
Пирожки с капусткой	50
Гречка, как в русской печке	54
«Колобок»	56
Вкусные румяные колобки из теста	58
«По щучьему веленью»	60
Уха из рыбки	62
«Сказка про славного царя Гороха»	64
Суп царя Гороха	66



«Курочка-ряба»	68
Как на завтрак приготовить яичко, всмятку или вкрутую	70
Как сварить яичко по-иностранному, без скорлупы — яйцо-пашот	72
«Ночь перед Рождеством»	74
Сочиво, или кутья, — вкусный рис с мёдом, изюмом и орешками	76
«Ёж»	78
Тортик «Ёжик» — вкусный, а не колючий	80
«Ёжики» из фарша с рисом	82
«Война грибов»	84
Суп-лапша с грибами	86
«Чудесные ягоды»	88
Пирог с брусникой	90
Морс из лесной клюквы или брусники — кладовая витаминов	92
«Мухомор-красавец»	94
Закуска в виде мухомора	96
«Повесть о том, как один мужик двух генералов прокормил»	98
Сытная печёная картошечка с маслицем	100
Жареные куриные ножки с пряными травами	102
«Кисель»	104
Нежный кисель с ягодками	106
«Сказка о царе Салтане»	108
«Орешки» со сгущенкой	110
Вкусный куриный бульон с яйцом и зеленью	114
«Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»	116
Пирог с яблоками для семи богатырей	118
Котлетки «Богатырские»	120
«Чудесное снадобье»	122
Яблочная водица — чудесное снадобье.	124



ОТ АВТОРА

Что может быть интереснее сказок! Я до сих пор обожаю их, а когда была ребенком, то читала не переставая.

В детстве у меня был друг Володя. Вместе мы смотрели по телевизору сказки, и одна нам так понравилась, что мы решили в неё убежать. Дело было на Крайнем Севере, в городе Норильске, и нас, убежавших из двора и уже час бредущих по центральному проспекту, остановила сердобольная тётенька. Она решила выяснить, куда мы идём вечером без родителей. Мы подняли головы и, шмыгая покрасневшими носами, объяснили, что на электричку, а там... в сказку. Умная женщина вернула незадачливых путешественников домой, и Вовке изрядно влетело, а мне — нет: мама была в командировке и оставила меня у Володиных родителей на несколько дней.

Мама Володи работала в библиотеке, и когда я стала постарше, то могла прийти в любое время к ней и сесть за книжку. А книжки были такие прекрасные — русские и иностранные народные сказки, а ещё сказки разных писателей. Когда я читала, то ничего вокруг не слышала!

В сказках были увлекательные приключения и потрясающие события, а ещё герои ели вкусную еду, которая по волшебству возникала не только во дворце или избушке, но и прямо в лесу или возле озера. Печки и скатерти-самобранки, яблоньки и даже бабки-ёжки, не говоря уже о Василисах и Марьюшках, до отвала кормили сказочных героев.

В нашем городе было кафе «От двух до пяти», где могли есть только дети, взрослых без детей в это кафе не пускали. И там было сказочное меню! Я частенько приходила туда поесть «Суп царя Гороха», котлетки «Куручка-ряба» или какое-нибудь сказочное пирожное.

Довольно рано я стала экспериментировать на кухне, и, конечно, было интересно приготовить какое-нибудь блюдо из сказки. Первый суп, который я сварила сама, — «Суп царя Гороха», как в том кафе. Оказалось, что это не так уж и сложно! Благо, мама никак меня не ограничивала, только подсказывала, как и что. К девяти годам я могла приготовить простой супчик, испечь печенье и помочь бабушке нарезать окрошку.

Давайте отправимся с вами в кулинарное путешествие по сказкам и приготовим вкусную и полезную еду. Хотите — берите с собой в путешествие друзей, братьев, сестер, родителей, бабушку или дедушку, ведь в компании и путешествовать, и есть веселее!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ЧТОБЫ ЕДА ПОЛУЧАЛАСЬ, КАК В СКАЗКЕ

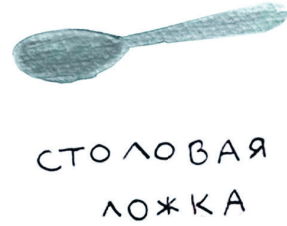


1. У всех дома разные плиты. Если выключить газовую или индукционную конфорку, то кастрюлю или сковороду можно оставить на плите, поскольку она больше еду не нагревает. Но есть такие электрические плиты, у которых конфорка остывает медленно, и тогда лучше убирать посуду на подставку для горячего, иначе еда продолжит готовиться на «остаточном тепле».
2. Для выпечки — хлеба, пирожков, блинов — используй весы, чтобы точно всё получилось.
3. При нарезании лезвие ножа нужно держать под наклоном в другую сторону от пальцев, а пальцы согнуть «крабиком», чтобы не порезаться.
4. Не торопись и не переживай, если будешь готовить медленно — это даже хорошо! Скорость придет со временем. Никто не родился с умением чистить картошку или печь пирожки, все этому сначала у кого-то научились.
5. Старайся держать кухню в чистоте, учись убираться сразу: выкидывай очистки от овощей, вытирай стол, если что-то пролилось. Постепенно это войдет в привычку и не будет казаться сложным делом.
6. Осторожно вынимай противень из духовки, пользуйся прихватками и подставками для горячего. Вместо прихваток можно использовать кухонное полотенце, сложенное в несколько раз, но оно обязательно должно быть сухим — влажное быстро станет горячим.
7. Рецепты помечены звёздочками по степени сложности: 1 — просто, 2 — средне, 3 — сложнее остальных. Знаю, что ты справишься с любым, просто к тому, у которого 3 звёздочки, отнесись с особым вниманием.
8. В некоторых рецептах ты увидишь специальные чёрно-белые коды. Наведи на них телефон, и тебе откроется видео, как я готовлю то или другое блюдо. Если какие-то моменты в рецепте тебе оказались не совсем понятны, посмотри видео — и всё встанет на свои места.



• ➔ ИНСТРУМЕНТЫ ◀ •

КУЛИНАРНЫЕ
ВЕСЫ



ВЫСОКАЯ
ДЛЯ



ВЕНЧИК
ДЛЯ РАЗМЕШИВАНИЯ
И ВЗБИВАНИЯ

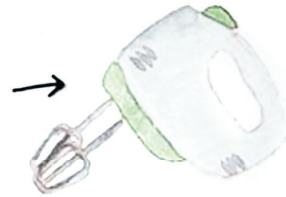


СИЛИКОНОВАЯ
ЛОПАТКА

СИТО ДЛЯ МУКИ



* МИКСЕР



БЛЕНДЕР
РУЧНОЙ



БЛЕНДЕР
С НОЖОМ
ВНИЗУ ЧАШИ
(ЧОППЕР)

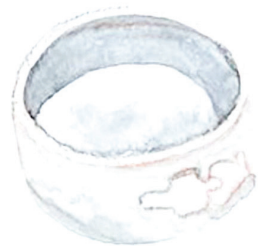


БОЛЬШАЯ
КАСТРЮЛЯ

МИСКА
ВЗБИВАНИЯ

ТАЙМЕР

РАЗЪЁМНАЯ
ФОРМА
ДЛЯ ВЫПЕЧКИ



МЕРНЫЙ
КУВШИН
С ДЕЛЕНИЯМИ

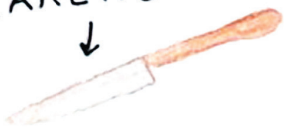


СКОВОРОДА

РАЗДЕЛОЧНЫЕ
ДОСКИ

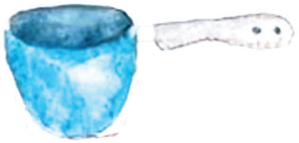


↑ НОЖИ
БОЛЬШОЙ
И МАЛЕНЬКИЙ

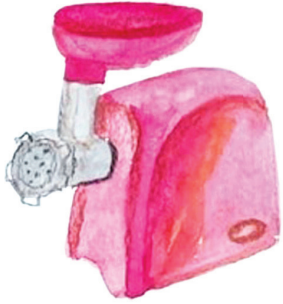


ФОРМА
ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

КРУГЛОЕ
СИТО СРЕДНЕГО
РАЗМЕРА



МАЛЕНЬКАЯ
КАСТРЮЛЯ
ИЛИ КОВШИК



МЯСОРУБКА

«ТРИ МЕДВЕДЯ»

Пошла Машенька из дома в лес погулять и заблудилась. Стала искать дорогу домой, да не нашла и вдруг увидела в лесу уютный домик.

Дверь была отворена, Машенька заглянула — никого нет, и вошла. А в домике этом жили три медведя! Один медведь — отец, звали его Михаил Иванович. Он был большой и лохматый. Другой — мама-медведица. Она была поменьше, и звали её Настасья Петровна. Третий — маленький медвежонок, и звали его Мишутка. Медведей не было дома, они тоже ушли гулять по лесу, только в другую сторону, поэтому с Машенькой не встретились

Машенька, пока гуляла по лесу, проголодалась. Смотрит — на столе три чашки с похлёбкой. Первая чашка, очень большая, была Михайлы Ивановича. Вторая чашка, поменьше, была Настасьи Петровны. Третья, маленькая синенькая чашечка, была Мишуткина. Подле каждой чашки лежала ложка: большая, средняя и маленькая.

Девочка взяла самую большую ложку и похлебала из самой большой чашки; потом взяла среднюю ложку и похлебала из средней чашки; потом взяла маленькую ложечку и похлебала из синенькой чашечки. И Мишуткина похлёбка показалась ей лучше всех.

Наелась Машенька и думает, как бы научиться такую вкусную похлебку варить, зашла на кухню, а там книга поваренная. Открыла, нашла как варить похлебку и давай читать. Вдруг слышит, ступеньки скрипят, а это медведи домой возвращаются. Машенька под стол спряталась. А медведи пришли домой голодные и захотели обедать. Большой медведь взял свою чашку, взглянул и заревел страшным голосом:

– Кто хлебал из моей чашки?

Настасья Петровна посмотрела свою чашку и зарычала не так громко:

– Кто хлебал из моей чашки?

А Мишутка увидел свою пустую чашечку и запищал тоненько:

– Кто хлебал из моей чашки и всё выхлебал?

И вдруг он увидел Машеньку и завизжал во весь голос:

– Вот она! Держи, держи!

А она как выскочила из-под стола, прыг в открытое окно – и бежать, а медведи так устали, что махнули лапами и догонять не стали.

Машенька с испугу сразу дорогу домой нашла, а как успокоилась, давай похлебку варить – она у неё ещё лучше, чем у медведей, получилась. Все ели да нахваливали.



МИШУТКИНА ПОХЛЁБКА

Русская похлёбка — это овощной супчик на воде с пряностями, корешками и травами, в неё можно добавить крупу или чечевицу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 5–6 порций

Морковь — 100 г (1 шт.)

Картофель — 400 г (3 шт.)

Лук репчатый — 100 г (1 шт.)

Чечевица красная — 50 г

Петрушка — 20 г (несколько веточек)

Вода — 1,5 л

Лавровый лист — 2 шт.

Соль — 1 ч. л. без горки

Молотый чёрный перец — $\frac{1}{4}$ ч. л.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ: КАСТРЮЛЯ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА, НЕБОЛЬШАЯ МИСКА, ПОЛОВНИК, РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, НОЖ, ОВОЩЕЧИСТКА, ТАЙМЕР ИЛИ ЧАСЫ, ЧАЙНАЯ ЛОЖКА.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Налей в кастрюлю воду и поставь на средний огонь. Картофель, морковь и луковицу очисти.

Вес овощей в рецепте указан в неочищенном виде.

- 2 Как закипит вода, добавь соль, лавровые листики и очищенную луковицу целиком. Пусть варится 5 минут.
- 3 А пока промой чечевицу: высыпи ее в большую миску, залей холодной водой, перемешай рукой и слей воду. Отправь чечевицу в кастрюлю с кипящей водой, пускай варится.



КАРТОФЕЛЬ



ЛУК
РЕПЧАТЫЙ

4 Потом нарежь тонкими кружочками морковку, а картофель – небольшими кубиками. Как все нарежешь, отправляй в кастрюлю. Вода может перестать кипеть ненадолго, потому что овощи холодные. Подожди, пока снова закипит, и убавь огонь так, чтобы кипело тихонько. Засеки время и вари 15 минут.

5 Нарезь зелень: вместо петрушки можно взять укроп или зелёный лук, а можно и несколько видов зелени. Когда пройдет 15 минут от начала варки овощей, добавь в кастрюлю зелень, потом молотый перчик, дождись закипания и выключай. Разлей по тарелкам и подавай на стол.



«ГУСИ–ЛЕБЕДИ»

Жили–были муж с женой, и были у них взрослая дочка да сыночек маленький.

– Доченька, – говорит мать, – мы пойдём на работу, а ты береги братца! Не ходи со двора, будь умницей – купим тебе платочек.

Отец с матерью ушли. Дочка посадила братца на травке под окошко, а сама побежала на улицу, заигралась, загулялась.

Налетели гуси–лебеди, подхватили мальчика, унесли на крыльях. Вернулась девочка – нету братца!

Выбежала она в чистое поле и увидела только, как мелькнули в далеком небе белые точки и пропали за тёмным лесом. Тут и догадалась, что случилось: про гусей–лебедей шла дурная слава, что они маленьких детей уносили.

Долго она бегала по полям, по лесам. День уже клонился к вечеру, делать нечего – надо идти домой. Вдруг видит: стоит избушка на курьей ножке, об одном окошке, кругом себя поворачивается... В избушке Баба–яга прядет кудель, а у двери на лавочке сидит братец, играет серебряными яблочками.

Девочка в избушку, схватила братца и побежала. А Баба–яга как закричит:

– Гуси–лебеди! Летите в погоню! Сестра братца унесла!..

Сестра с братцем добежала до молочной реки. Видит – летят гуси–лебеди.

– Речка–матушка, спрячь меня!

– Поешь моего простого киселька.

Девочка кисель никогда не ела, но тут деваться некуда – попробовала, а он вкусный! Поела и спасибо сказала. Река укрыла её под кисельным бережком. Гуси–лебеди не увидели, пролетели мимо.

Девочка с братцем опять побежала. А гуси–лебеди воротились, летят навстречу, вот–вот увидят. Что делать? Беда! Стоит яблоня...

– Яблоня–матушка, спрячь меня!

– Поешь моего лесного яблочка.

Девочка и садовые-то яблоки не любила, а лесные и вовсе кислые, но поскорее съела и спасибо сказала. Яблоня её заслонила ветвями, прикрыла листьями. Гуси-лебеди не увидели, пролетели мимо.

Девочка опять побежала. Бежит, бежит, уж недалеко осталось. Тут гуси-лебеди увидели ее, загоготали — налетают, крыльями бьют, того гляди, братца из рук вырвут. Добежала девочка до печки:

– Печка-матушка, спрячь меня!

– Поешь моего ржаного пирожка.

Девочка капризничать не стала, скорее пирожок в рот, а сама с братцем — в печь. Гуси-лебеди полетали-полетали, покричали-покричали и ни с чем улетели к Бабе-яге. Девочка ска-



РЖАНЫЕ ПИРОЖКИ



Приготовь ржаные пирожки — и поймёшь, что зря девочка от них отказывалась: они очень вкусные и сытные.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

Ржаная мука — 200 г
и ещё 50 г, чтобы присыпать стол
Пшеничная мука — 100 г
Сметана 20% — 50 г
Простокваша или кефир — 250 г
Соль — ½ ч. л.

Для начинки

Картофель — 1 кг
Сливочное масло — 50 г
Молоко — 30 мл (2 ст. л.)
Соль — ½ ч. л.

Для заливки

Сметана 20% — 80 г
Яйцо — 1 шт.
Сливочное масло — 50 г

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ: КАСТРЮЛЯ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА, БОЛЬШАЯ МИСКА, НЕБОЛЬШОЙ КОВШИК, НОЖ, РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, НЕБОЛЬШОЙ ПАКЕТИК, СКАЛКА, ТОЛКУШКА ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ, ВЕСЫ, БУМАГА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА, ПРОТИВЕНЬ, СТОЛОВАЯ ЛОЖКА, ЧАЙНАЯ ЛОЖКА, ПРИХВАТКИ ДЛЯ ГОРЯЧЕГО.

