

Книга рецептов от мам первой школы

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ МАМ

I часть



НАШИ МАМЫ МОЛОДЦЫ

ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛЮБИМЫМИ
РЕЦЕПТАМИ



С ЛЮБОВЬЮ ОТ НАШИХ МАМ

1 РЕЦЕПТ

БАНАНОВЫЕ ОЛАДУШКИ

Ингредиенты:

Бананы - 2-3 шт.

Яйцо - 2 шт.

Сахар - 1-2 ст.л.

Соль - 1/3 ч.л.

Ваниль 1/2 ч.л.

Рисовая мука - 5 ст.л.

Способ приготовления:

1. Бананы очистить и размять вилкой. Лучше брать спелые, мягкие бананы, они легче превращаются в однородную массу. Если добавить 3 банана, то вкус будет ярко выраженным. Если не хотите с ходу резко экспериментировать, добавьте 1-2 банана.

2. Добавить яйцо, размешать.

3. Добавить сахар, соль и ваниль. Сахар можно не добавлять, так как наш главный ингредиент – банан, сам по себе сладкий.

4. Всыпать рисовую муку.

Перемешать окончательно блендером. По густоте тесто получается как сметана.

5. Выкладывать тесто столовой ложкой на разогретую сковороду. Тесто не растекается, сохраняет правильную форму и легко переворачивается. Жарить на среднем огне с двух сторон до румяности.

Время приготовления – 15 минут

Приятного аппетита!



ОТ МАМЫ ТОРОПОВОЙ НИКИ
4"Г" КЛАССА

2 РЕЦЕПТ

ЗАЛИВНОЕ "КУРОЧКА РЯБА"

Ингредиенты:

- яйца куриные - 10 шт.
- яйца перепелиные - 5 шт.
- бульон - 0,5 л
- желатин - 20 г
- консервированная кукуруза
- огурец маринованный
- перец болгарский
- вареная морковь
- ветчина/мясо птицы
- свежая зелень

Ингредиенты можно заменять или дополнять, все зависит от Вашего вкуса и фантазии.

Рецепт:

- 1) Желатин замочить на 10 минут, затем нагреть, не доводя до кипения, после чего смешать с готовым бульоном.
 - 2) Подготовить ингредиенты для начинки: нарезать отдельно вареные овощи, огурчик, перец, мясо, зелень.
 - 3) Перепелиные яйца отварить, почистить и разрезать на две аккуратные половины.
 - 4) Сырые куриные яйца тщательно промыть, аккуратно сделать отверстие с нижней (тупой) стороны и слить содержимое.
 - 5) Скорлупу промыть внутри, можно прокипятить для надёжности.
 - 6) Уложить подготовленные ингредиенты в скорлупу таким образом, чтобы перепелиное яичко в разрезе прижималось к внутренней стенке скорлупы, все остальные продукты выложить слоями. Чем ярче ингредиенты, тем эффектнее будет смотреться блюдо.
 - 7) Залить содержимое бульоном.
 - 8) Убрать на ночь в холодильник.
 - 9) Очистить скорлупу.
- Блюдо готово к подаче.
Приятного аппетита!



ОТ МАМЫ ГАРБОВСКОГО ЛЬВА
1 "А" КЛАССА

3 РЕЦЕПТ

ТОРТ "ГРАФСКИЕ РАЗВАЛИНЫ"

Рецепт:

тесто:

- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1/2 ч. ложка соли

Взбить миксером в течение 5 минут.

Добавить:

- 200г сметаны
- 1 пакетик ванилина

Перемешать. Добавить:

- 2 стакана муки
- 10г разрыхлителя

Перемешать.

1/3 часть теста вылить в форму диаметром 26см.

Выпекать при температуре 190° (10-15 минут).

В оставшееся тесто добавить 2 столовые ложки какао. Хорошо перемешать. Тёмный корж выпекать при температуре 190° (20-25 минут).

Крем:

- 500г сметаны
- 1 стакан сахара

Хорошо взбить миксером (до растворения сахара)

Белый корж положить на блюдо и смазать кремом, тёмный корж порезать на небольшие кубики, каждый кубик обмакнуть в крем и выложить горкой.

Сверху полить глазурью 100 грамм тёмного шоколада разломать на кубики, добавить 3-4 столовые ложки молока, растопить в микроволновке или на водяной бане.

Дать торту время пропитаться.

Торт готов, приятного чаепития!



ОТ МАМЫ ЩУКИНОЙ МАШИ
5 "В" КЛАССА

4 РЕЦЕПТ

БРУСКЕТТЫ С ТОМАТАМИ

Рецепт брускетты:

Чиабатту режем как батон и подсушиваем в тостере или духовке. Томаты нарезаем кубиками и припускаем на сковороде в оливковом масле с чесноком минут 5 на достаточно сильном огне, чтобы выпарить лишнюю жидкость. Добавляем к ним соль и сахар в равных пропорциях, а также чёрный перец, орегано/базилик. Дальше чиабатту смазываем сливочным сыром и сверху кладем припущенные томаты.

Просто и очень вкусно! Приятного аппетита)



ОТ МАМЫ МЕДВЕДЕВА МИРОНА
2 "А" КЛАССА

5 РЕЦЕПТ

РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО ПЕЧЕНЬЯ «ИЗ 90-ЫХ»

Ингредиенты:

250 грамм маргарина

2 яйца

2, 5 стакана муки

1 стакан сахара

ягоды, варенье (все, что есть кисло-сладкое в холодильнике)

Взбить яйца с сахаром, добавить охлажденный растопленный маргарин, добавить 2 стакана муки и хорошенько размешать. Разделить тесто на 2 половинки. 1 половинку влить на смазанный противень,

добавить 1) ягоды клюквы, черники, сладкое варенье (по вкусу) или 2) яблоки, вишня без косточек, сладкое варенье (по вкусу) или 3) ягоды черной смородины, сладкое варенье. Нет какой-либо нормы (начинка по желанию). Начинку выложить на тесто.

Во 2 часть теста добавить 0,5 стакана муки, размешать. Натереть тесто на терке поверх ягод. Испечь.

Всё! Приятного аппетита!

6 РЕЦЕПТ

КУРИНОЕ СУФЛЕ

Ингредиенты:

- Куриное филе – 300 гр.
- Желток яичный – 3 шт.
- Пшеничная мука – 15 гр.
- Сливочное масло – 25 гр.
- Молоко – 150 гр.
- Растительное масло – 1 ч.л.
- Отварной рис
- Соль – по вкусу

Приготовление:

Филе отварить и прокрутить через мясорубку. В фарш добавить желтки, муку, соль, растопленное сливочное масло и горячее молоко. Все тщательно перемешать. Добавить отварной рис. Противень смазать растительным маслом. Выложить готовую массу на противень. Запекать до золотистой корочки.





7 РЕЦЕПТ

СЕМГА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Посолить семгу по вкусу. Добавить специи для рыбы. Обжарить семгу с 2 сторон на оливковом масле. В это время готовим сливочный соус. Добавляем сливочное масло, сливки 33%. Доводим до кипения. Выпариваем на медленном огне 10 минут. Готовим гарнир. Кладем семгу и гарнир и поливаем все сливочным соусом. Блюдо готово!

8 РЕЦЕПТ

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН С НАЧИНКОЙ ИЗ «НУТЕЛЛЫ»

На 6 порций

Для теста:

- 100 сливочного масла
- + 15 для смазывания формочек
- 2 яйца
- 125 г шоколада
- 100 г сахара
- 40 г муки
- 20 г какао-порошка
для обсыпки формочек

Для начинки:

- 150 г «Нутеллы»

«Нутеллу» в этом рецепте можно заменить вареной сгущенкой.

1. Смажьте формочки маслом, посыпьте какао и уберите в холодильник.

2. Приготовление начинки:

Разложите «Нутеллу» в форму для льда и поместите в морозилку на 3 ч.

3. Приготовление теста:

Растопите на водяной бане масло и шоколад. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте, чтобы смесь немного остыла. Вбейте яйца по одному, добавьте муку.

4. Наполните формочки тестом на треть, в каждую поместите по одной «льдинке» из «Нутеллы» и залейте оставшимся тестом.

5. Разогрейте духовку до 200°C. И выпекайте 10 мин.

6. Подавайте к столу немедленно.



ОТ МАМЫ КРИВОНОГОВОЙ А.А.
6 "В" КЛАССА

9 РЕЦЕПТ

СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ ДРАНИКОВ

Чтобы драники успели прожариться, приобрели хрустящую корочку и не подгорели, их нужно жарить на среднем огне. Такие картофельные блинчики идеально сочетаются с грибными соусами и с подливками из греческого йогурта и зелени

Ингредиенты:

Картофель — 8 Штук

Лук репчатый — 1 Штука

Яйцо — 1 Штука

Мука — 3 Ст. ложки

Соль, перец — По вкусу

Клубни картофеля необходимо очистить. Мы натираем их на средней тёрке. По желанию можно после натирания пропустить картофельный фарш через мясорубку, но мы трем на терке т.к для нас это легче. К картофельной массе добавьте одно свежее яйцо и несколько столовых ложек пшеничной муки. По вкусу добавьте соль и молотый перец. Сюда же добавьте мелко нарубленный лук. Массу хорошо перемешайте. Теперь пора обжаривать драники. Для этого мы разогреваем на сковороде несколько столовых ложек растительного масла. При помощи столовой ложки выложите картофельное тесто на сковороду и обжарьте драники на каждой стороне до образования золотистой корочки.

По мере необходимости доливайте в сковороду масла, чтобы драники не пригорали. Их можно выкладывать на бумажное полотенце, чтобы масло стекло. И драники готовы! Можно наслаждаться вкусом!

10 РЕЦЕПТ

«НЕЖНЕЙШАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СЫРОМ МАСКАРПОНЕ»

Творог 350г.

Сыр Маскарпоне 250г.

Яйцо 3 шт.

Молоко 50г.

Кукурузный крахмал 2ст.л.

Сахар 3ст.л.

Соль 1ч.л

Ванилин 1 пакетик

Сметана 100г.

Смешать: творог, сыр Маскарпоне, яйца (3 белка+2 желтка), сахар, соль, ванилин. Крахмал развести в молоке и добавить в массу. Выложить в форму на пергамент. Смешать желток со сметаной - залить сверху. Выпекать в духовом шкафу температура 180 градусов, около 60 минут. Дать остыть. Подавать с вареньем или со сгущенным молоком.

11 РЕЦЕПТ

КАПУСТНАЯ ШАРЛОТКА НА СКОРЮЮ РУКУ

На 100 грамм - 65.25 ккал

Б/Ж/У - 3.96/1.66/8.26

Ингредиенты:

капуста 1 кг

3 яйца

1 ч. л. разрыхлителя

мука цельнозерновая (либо овсяная) 5 ст. л.

зелень по вкусу

щепотка соли

Приготовление:

Капусту порезать и потомить на сковороде, слегка посолить и добавить стевию.

Взбить 3 яйца, щепотку соли, 1 ч. л. разрыхлителя и муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Добавить зелень. Выложить капусту в форму, залить получившейся смесью и запекать в духовке до подрумянивания.

Очень, очень вкусно!

12 РЕЦЕПТ

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

Шоколадное тесто:

1. Мука пшеничная - 100 граммов
2. Масло сливочное - 75 граммов
3. Какао-порошок - 2 столовые ложки
4. Сахарная пудра- 50 гр
5. Разрыхлитель теста - 0,5 чайной ложки
6. Молотый миндаль- 50 гр
7. Шоколад- 50 гр
8. Шоколадная халва- 50 гр
9. Желток -1 шт
10. Молотый имбирь
11. Соль

Творожная начинка:

- 1.Творог перекрученный - 1000 граммов
2. Шоколадная халва - 200 граммов
3. Сахар - 150 граммов
4. Желтки - 4 штуки
5. Желатин -30 гр
6. Ванильный сахар
7. Сливки 30%- 400 миллилитров.

Тесто:

Все перемешивая по очереди, к одному желтку добавляем сахарную пудру, мягкое масло, молотый миндаль, перетертый шоколад, щепотку молотого имбиря, щепотку соли, муку, разрыхлитель, какао и размельченную халву.

Форму промазываем маслом и посыпаем мукой, выкладываем тесто и печём в духовке 15 мин при температуре 180*С. Потом достаём из духовки и ждём пока не остынет.

Потом ставим на водяную баню 200 гр сливки, добавляем желтки, ванильный сахар и сахар. Все взбиваем до состояния пушистой массы и добавляем заранее намоченный желатин и дальше мешаем, пока весь желатин не растворится. Смесь снимаем с водяной бани и добавляем в творог, все тщательно перемешиваем.

Оставшиеся сливки взбиваем до пушистой консистенции, и когда творожная масса начнёт густеть добавляем в неё сливки.

Оставляем все на 10 минут

В творожную массу добавляем халву, перемешиваем и выкладываем на шоколадное тесто.

Ставим в холодильник на 2 часа.

Свежей малиной украшаем торт. Можно ещё сверху посыпать халвой.

Приятного аппетита!



ОТ МАМЫ ГАПОНОВА АНДРЕЯ.
8 "В" КЛАССА

Ингредиенты

Белки-5 шт

Сахар(мелкий)-220 гр

Соль-щепотка

Крем:

Сливки-250 мл (33%)

Сахарная пудра-100 гр

Творожный сыр -180 гр

Малина для украшения

Приготовление:

Белки с сахаром и солью взбить минут 10-15.

Масса должна увеличиться и быть тягучей. Перекладываем на пергамент, не делайте тонкий пласт. И выпекаем 25-30 минут при 150 С. Готовность проверяем надавив пальцем(должен быть хруст)

Для крема холодные сливки взбиваем с сахарной пудрой до мягких пиков, добавляем сыр и взбиваем до устойчивых пиков.

Готовый рулет перекладываем на полотенце или пергамент, убираем пергамент на котором мы выпекали, смазываем кремом, украшаем свежей малиной, сворачиваем аккуратно. Украшаем остатками малины, я украсила ещё голубикой и мятой.

Отправляем в холодильник на 2-3 часа.

Приятного аппетита ❤️❤️❤️

Рыба с картофелем, запеченные под сыром

Ингредиенты:

- 500 г филе рыбы (горбуша, минтай и т.д.)
- 1 кг картофеля
- 350 г помидоров
- 100 г сыра
- 1 луковица
- соль, перец

Приготовление:

1. Рыбу нарезать небольшими кусочками.
2. Помидоры нарезать кружочками.
3. Картофель почистить, натереть на терке.
4. Сыр натереть на мелкой терке.
5. Нарезать лук мелкими кусочками.
6. В форму для запекания выложить рыбу, посолить, поперчить.
7. На рыбу выложить помидоры.
8. На помидоры выложить картофель, посолить.
9. Посыпать сыром и поставить в духовку.
10. Запекать при температуре 180 градусов до готовности (около 40 минут).



15 РЕЦЕПТ

МЯСНАЯ ЛАЗАНЬЯ



Тесто: мука, вода, соль и яйцо

Соус 1: морковь натереть, фарш говяжий, томаты без кожицы все обжарить-тушить
Соус 2: грибы, сельдерей, мука, сливки, слив масло, грибы шампиньоны.

Так же все приготовить в сотейнике.

Раскатать тонко тесто, отварить его и раскладывать в таком порядке тесто- соус 1, соус 2, тесто и тд.

16 РЕЦЕПТ

БОРЩ

Поставить воду в кастрюле на огонь, в воду опустить несколько листочков промытого лаврового листа, черный перец «горошком».

Взять мясной или куриный фарш (предварительно его посолить, поперчить) и слепить фрикадельки, размером с среднюю виноградинку, опустить их в воду. Когда вода закипит, снять пену (накипь).

Далее мелко порезать картошку, морковку, белокочанную капусту и также опустить овощи в воду. Если есть замороженный (или свежий) зеленый горошек, – положить немного горошка.

Свёклу мелко порезать, выложить на сковороду, в которую предварительно добавлено растительное масло, сверху немного присыпать мукой и обжарить до состояния «зарумянилась». Переложить свеклу в кастрюлю.

Репчатый лук пассировать на сковороде до золотистого цвета и также сложить в кастрюлю. Летом в суп иногда добавляется также «синий» базилик.

Далее добавить несколько столовых ложек томатной пасты или домашней аджики.

Варить примерно 50 минут на небольшом огне (чтобы суп кипел, но не «ключом»).

За 5 минут до окончания варки добавить в кастрюлю мелко порезанные «дольки» чеснока (не всегда, иногда по желанию).

Выключить огонь и дать супу настояться («потомиться») 20-30 минут.

Перед подачей на стол, по желанию, в тарелки можно добавить по ложке сметаны.

Приятного аппетита!





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 ЧАСТЬ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА МАМ ПЕРВОЙ ШКОЛЫ

