

Катерина Дронова

МАМА

Рецепты для  
самостоятельных  
детей

ДАИ

фартук!

Оформление Марии Лариной



Катерина Дронова



МАМ,  
ДАИ  
фартук!

Оформление Марии Лариной

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2016

## Моему сыну Никите

В восемь лет мой сын стал проявлять живой интерес к тому, что происходит на кухне. Ему захотелось не просто приправить салат или раскатать тесто, а приготовить что-то самому, с нуля. Моя работа связана с написанием статей, поэтому я начала записывать для сына инструкции к блюдам, которые мы часто готовим дома: яичнице-скрембл, горячим бутербродам, круассанам. Оказалось, рецепт для взрослого и рецепт для ребенка — не одно и то же: детям нужно больше подробностей, ясность и простота шагов. Мы стали делиться рецептами с детьми друзей и получать отзывы о том, как получилось, что понравилось, где было сложно. Так сложилась эта книга. Блюда, которые в нее вошли, были приготовлены твоими ровесниками — ребятами от 8 до 14 лет.

*Катерина Дронова*



Для удобства я разделила книгу на 4 главы:

«ЗАВТРАК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ» — блюда для ленивого воскресного утра, когда ты просыпаешься раньше всех и хочешь порадовать домашних.

«ОДИН ДОМА» — здесь все ясно: взрослых нет, а аппетит есть, пора перекусить.

«ВНИМАНИЕ: ГОСТИ!» — рецепты, которые требуют подготовки. Ради этих блюд стоит сходить на рынок за свежими яйцами, запастись ягодами, купить любимый шоколад и провести на кухне больше времени.

В «БОЛЬШОЙ ДЕСЯТКЕ» собраны базовые рецепты: всегда пригодится умение варить яйцо в мешочек, делать нежное пюре или домашний майонез.

Рецепты помечены звездочками:

★ самое простое блюдо, готовится быстро — минут 10;

★ ★ блюдо средней сложности, готовится 20–30 минут;

★ ★ ★ сложное блюдо, требующее навыка или помощи взрослого.

🔥 🔥 🔥 ✂ Обрати внимание на огоньки в тексте. Они подсказывают, когда нужно включить плиту, уменьшить температуру или выключить.

Перед тем как начать готовить, непременно прочитай инструкцию и проговори порядок действий, представь их. Например, «сначала все режу, потом тушу и приправляю, в конце измельчаю блендером» — это краткое описание грузинского лобио!

Обязательно попроси взрослых научить тебя обращаться с кухонной техникой: плитой, блендером, миксером. Эти приборы не опасны, если ты умеешь ими пользоваться.

И — пробуй! Окунай ложку и проверяй вкус блюда, пока готовишь. Пробуй свои силы: переходи от простых рецептов к сложным. Пробуй готовить что-то новое или менять знакомые блюда. Еда — это радость, а у радости множество рецептов!

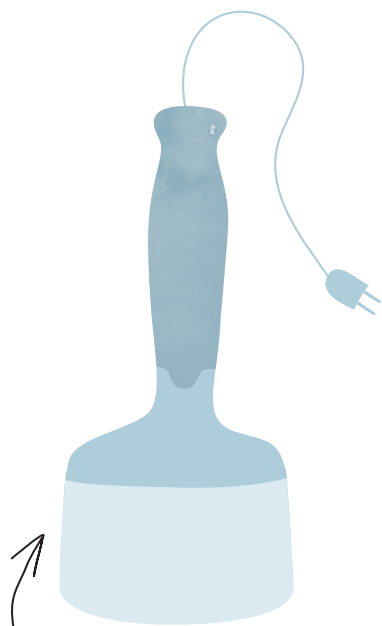
# Содержание

Инструменты .....	8
Завтрак для родителей .....	13
Какао * .....	14
Сырные палочки * .....	15
Яблочный чай * .....	16
Ароматные медовые яблоки ** .....	17
Манная каша с изюмом и куркумой ** .....	18
Утренние тосты ** .....	19
Банановое суфле ** .....	20
Шоколадная овсянка ** .....	21
Яичница-скрембл ** .....	22
Яичный креп ** .....	23
Ванильные панкейки *** .....	24
Один дома .....	27
Салатные листья с сыром * .....	28
Разноцветный салат с чечевицей * .....	29
Горячие бутерброды ** .....	30
Картошка в духовке ** .....	31
Фриттата ** .....	32
Паста с шампиньонами *** .....	33
Хачапури *** .....	34
Лобio *** .....	36
Мир в пите *** .....	38

Внимание: гости! .....	41
Смуши * .....	42
Тарталетки с ягодами * .....	44
Овощи с пармезаном в тарталетках ** .....	45
Круассаны с шоколадом ** .....	46
Медовая панна-котта ** .....	48
Овсяное печенье с вишней ** .....	49
Ватрушки с корицей *** .....	50
Киш лорен *** .....	52
Тарт с ягодами *** .....	54
Шарлотка *** .....	56
Брауни *** .....	58
Большая десятка .....	61
Проще, чем яйцо .....	62
Паста .....	63
Рис .....	64
Картофельное пюре .....	65
Сырники .....	66
Блины .....	67
Рыбка моя! .....	68
Соусы .....	69
Заправки для салатов .....	72
Чай .....	74
Быстрые рецепты .....	76
За вдохновением! .....	78

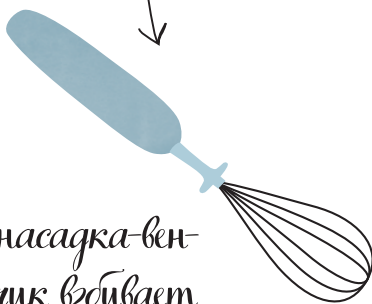
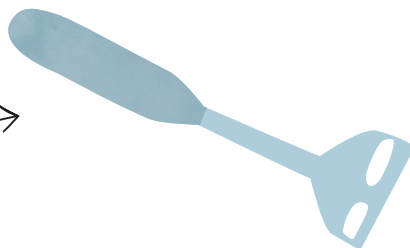
# Инструменты

На кухне нам помогут:



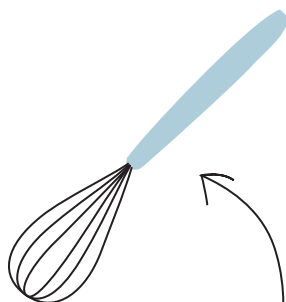
Блендер с чашей.  
В нем удобно измельчать продукты и даже замешивать тесто.

Погружной блендер:

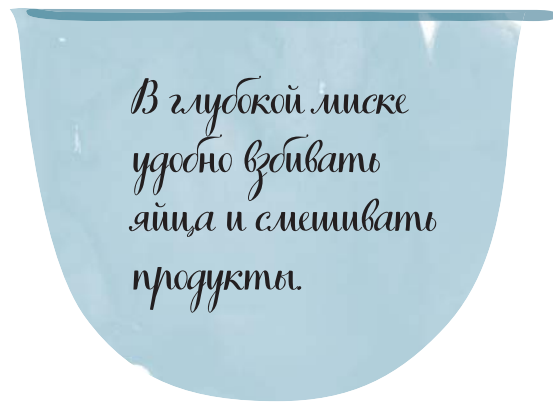


насадка-венчик взбивает и смешивает,

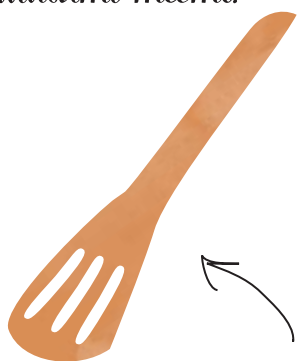
насадка-нож «пробивает», т. е. измельчает фрукты и овощи до консистенции пюре.



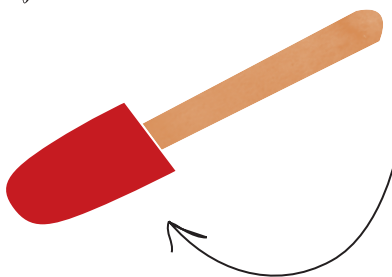
Венчик взбивает и смешивает продукты, дружит с глубокой миской.



В глубокой миске удобно взбивать яйца и смешивать продукты.



Лучшая лопатка — пластиковая: она не царапает сковороду.



Силиконовая лопатка очень удобна для замешивания теста и переворачивания оладушек, например.