

Детское меню

Сборник рецептов



Марина Максимова

Марина Максимова

Детское меню.Сборник рецептов

«Автор»

2026

Максимова М.

Детское меню.Сборник рецептов / М. Максимова — «Автор»,
2026

Эта книга — ваш личный кулинарный навигатор в мире здорового питания без компромиссов. Здесь нет места сложным ингредиентам, вредным добавкам и бесконечным часам у плиты. Только проверенные рецепты, которые стали хитами в тысячах семей.Для кого эта книга:Для родителей, которые хотят сформировать у детей здоровые пищевые привычки.Для тех, кто придерживается правильного питания и ищет новые идеи для рациона.Для занятых людей, ценящих своё время и здоровье.Для всех, кто верит, что здоровая еда может быть гастрономическим удовольствием.Подарите своей семье энергию, здоровье и вкусные моменты за общим столом. Откройте книгу — и пусть ваш дом наполнится ароматами настоящей домашней кухни!

© Максимова М., 2026

© Автор, 2026

Марина Максимова

Детское меню.Сборник рецептов

Глава 1. Завтраки и полдники

Омлеты

Омлет с брокколи и цветной капустой на пару

Ингредиенты:

1 яйцо

по 1 небольшому соцветию брокколи и цветной капусты

2 ст. ложки молока

соль по вкусу

немного сливочного масла для смазывания формочек

Приготовление:

Брокколи и цветную капусту промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и проварите 2–3 минуты. Охладите и мелко порубите.

Яйцо слегка взбейте вилкой вместе с молоком, посолите и добавьте овощи.

Формочки смажьте тонким слоем сливочного масла, вылейте яично-овощную смесь, заполняя на $\frac{3}{4}$.

Приготовьте омлет на пару примерно 10 минут до готовности.

Омлет с овощами

Ингредиенты:

50 мл молока

1 яйцо

овощи на выбор (морковь, цветная капуста, брокколи, зелёный горошек)

1 ст. ложка растительного масла

соль

Приготовление:

Овощи отварите до мягкости, затем немного остудите.

Взбейте яйцо с молоком, добавьте растительное масло и соль.

Разлейте яичную смесь по формочкам, сверху распределите варёные овощи.

Выпекайте в разогретой духовке 15 минут при 180 °С.

Омлет с кабачком

Ингредиенты:

$\frac{1}{2}$ небольшого кабачка

$\frac{1}{2}$ помидора

1 яйцо

2 ст. ложки молока

5 г зелени (укроп, петрушка)

5 г мягкого сыра

1 ч. ложка муки (можно заменить рисовой)

небольшой кусочек отварного мяса (по желанию, например, курица или индейка)

Приготовление:

Кабачок натрите на мелкой тёрке и аккуратно отожмите от лишнего сока.

Взбейте яйцо с молоком, добавьте муку и мелко нарезанную зелень.

На дно формы выложите кусочки отварного мяса (если используете), затем кабачок, а сверху залейте яично-молочной смесью.

Сверху поместите тонко нарезанный помидор без кожицы.

Выпекайте в духовке 15 минут при 160 °С или в мультиварке 20 минут в режиме «Выпечка». За 1–2 минуты до готовности посыпьте сыром.

Омлет в микроволновке

Ингредиенты:

1 яйцо

50 мл молока

соль по вкусу

Приготовление:

Смешайте яйцо и молоко до однородной массы, слегка посолите.

Перелейте в посуду, подходящую для микроволновки, и поставьте на 1,5–2 минуты при мощности около 800 Вт.

Вариант на пару:

Соедините яйцо и молоко (не взбивайте до пышной пены), вылейте в силиконовую формочку. Готовьте в микроволновке на режиме «Пар» примерно 10 минут.

Омлет с курицей и овощами

Ингредиенты:

180 г куриной грудки

140 г брокколи

3 куриных яйца

140 г болгарского перца (любого цвета)

140 мл молока

30 г зелёного лука

соль по вкусу

Приготовление:

Куриное филе, перец и брокколи нарежьте маленькими кубиками, зелёный лук мелко порубите.

Взбейте яйца с молоком, добавьте нарезанные ингредиенты и соль.

Смажьте маслом форму для кекса или небольшую глубокую форму и вылейте смесь.

Запекайте в духовке 20–25 минут при 180 °С до румяной корочки и полной готовности омлета.

Общие советы для всех омлетов

Не взбивайте яйца слишком интенсивно. Достаточно слегка перемешать вилкой до однородности – так омлет получится нежным, а не резиновым.

Температура ингредиентов. Используйте яйца и молоко комнатной температуры – так смесь лучше соединится и пропечётся равномерно.

Не перепекайте. Яйца быстро становятся сухими. Проверяйте готовность: центр должен быть слегка влажным, но не жидким – он «дойдёт» после выключения нагрева.

Соль добавляйте в конце взбивания, чтобы она не разрушила структуру белка раньше времени.

Для омлета на пару (с брокколи и цветной капустой)

Овощи после бланширования обязательно хорошо отожмите – лишняя влага сделает омлет водянистым.

Формочки смазывайте маслом тонким слоем: так омлет легко вынется, но не будет жирным.

Если готовите в пароварке, накройте формы фольгой – это предотвратит попадание конденсата на поверхность.

Для запечённого овощного омлета

Овощи предварительно можно не только отварить, но и слегка обжарить – это раскрывает их вкус.

Чтобы омлет поднялся равномерно, дайте форме постоять 2–3 минуты после заполнения перед отправкой в духовку.

Используйте силиконовые формы – они обеспечивают равномерный прогрев и лёгкое извлечение.

Для омлета с кабачком

Кабачок обязательно отжимайте после натирания – это ключ к плотной, не водянистой структуре.

Муку (даже рисовую) добавляйте в минимальном количестве: она связывает влагу, но при избытке сделает омлет тяжёлым.

Помидор без кожицы – отличное решение! Чтобы снять кожицу быстро, обдайте плод кипятком на 30 секунд.

Для омлета в микроволновке

Используйте посуду с высокими бортиками – омлет поднимается и может «убежать».

Мощность 600–700 Вт лучше, чем 800 Вт: омлет пропечётся равномернее, без «резинового» эффекта.

После сигнала микроволновки дайте омлету постоять 30–60 секунд – он «дойдёт» и станет нежнее.

Для омлета с курицей и овощами

Куриную грудку предварительно слегка обжарьте или отварите – так она будет сочнее в готовом блюде.

Нарезайте все ингредиенты примерно одинаковыми кубиками – это обеспечит равномерное распределение и эстетику.

Зелёный лук добавляйте в конце приготовления смеси, чтобы сохранить его яркий цвет и свежий вкус.

Бонус-советы для родителей

Если ребёнок привередлив к текстуре, пюрируйте овощи блендером перед добавлением в яичную смесь.

Экспериментируйте с формами: силиконовые фигурки (звёздочки, мишки) делают завтрак увлекательнее.

Сыр добавляйте за 1–2 минуты до готовности – он расплавится, но не подгорит и не станет тягучим.

Лайфхак

: чтобы омлет всегда получался воздушным, добавьте в яично-молочную смесь ½ ч. ложки крахмала (кукурузного или картофельного) на 1 яйцо.

Глава 2. Салаты свежие, сытные и полезные

Коллекция рецептов салатов на каждый день – от лёгких овощных до сытных мясных. Просто, вкусно и по-домашнему!

Овощные салаты

Свёкла с лимонной заправкой

Яркий, полезный и очень простой салат – идеален как гарнир или лёгкая закуска.

Ингредиенты:

Свёкла – 1 шт.

Лимонный сок – ½ ч. л.

Масло растительное – ½ ч. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Свёклу отварите в кожуре до мягкости (40–50 минут) или запеките в фольге при 200°C (около 1 часа).

Остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками или соломкой.

Для заправки смешайте лимонный сок, масло и щепотку соли.

Полейте свёклу заправкой, перемешайте и дайте настояться 5–10 минут.

Запечённая свёкла слаще и ароматнее варёной – попробуйте этот способ!

Яблочно-морковный салат с апельсином и изюмом

Свежий, витаминный и слегка сладкий – отличный завтрак или перекус.

Ингредиенты:

Морковь – 1 шт.

Яблоко – 1 шт.

Апельсин – 1 шт.

Изюм – 50 г

Сахар – по вкусу

Рецепт:

Изюм залейте горячей водой на 10 минут, затем отожмите.

Морковь и яблоко натрите на крупной тёрке.

Апельсин очистите от плёнок, мякоть нарежьте небольшими кусочками.

Смешайте все ингредиенты, заправьте свежавыжатым апельсиновым соком с сахаром.

Дайте настояться 5 минут перед подачей.

Можно добавить немного грецких орехов для хрустящей текстуры.

Салат из помидоров и огурцов по-болгарски

Лёгкий, сочный и очень летний – с нежной сырно-сметанной заправкой.

Ингредиенты:

Помидор – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Болгарский перец – ½ шт.

Сыр твёрдый – 2 ст. л. (тёртый)

Зелень (петрушка, укроп) – по вкусу

Масло растительное – 1 ч. л.

Сметана – 1 ст. л.

Приготовление:

Помидор, огурец и перец нарежьте кубиком или соломкой.

Зелень мелко порубите, сыр натрите на мелкой тёрке.

Смешайте овощи с зеленью и сыром.

Для заправки: сметану смешайте с маслом до однородности.

Заправьте салат, перемешайте и подавайте сразу.

Для более яркого вкуса добавьте немного чеснока или базилика.

Салат из картофеля и помидоров

Тёплый, уютный и очень домашний – идеален как гарнир к мясу.

Ингредиенты:

Картофель – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Сметана – ½ ст. л.

Яйцо варёное – ½ шт.

Укроп – по вкусу

Соль – по вкусу

Рецепт:

Картофель отварите «в мундире» или на пару до готовности, остудите, очистите и нарежьте кубиком.

Помидор ошпарьте кипятком, снимите кожицу, мякоть нарежьте.

Яйцо нарежьте, отделите желток.

Смешайте картофель, помидор и белок яйца.

Желток разотрите со сметаной и солью, заправьте салат.

Посыпьте рубленым укропом перед подачей.

Подавайте тёплым – так вкус раскрывается полнее.

Салат из стручковой фасоли

Лёгкий, зелёный и очень полезный – богат клетчаткой и витаминами.

Ингредиенты:

Стручковая фасоль – 15 г

Огурец – ½ шт.

Яйцо варёное – ½ шт.

Сметана – 1 ч. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Фасоль отварите в подсоленной воде 5–7 минут до мягкости, откиньте на дуршлаг, остудите.

Нарежьте фасоль и огурец небольшими кусочками.

Яйцо нарежьте кубиком.

Смешайте все ингредиенты, заправьте сметаной и солью.

Подавайте охлаждённым.

Замороженную фасоль можно не размораживать – сразу опускайте в кипяток.

Сладкий салат из тыквы с яблоком и изюмом

Необычный десертный салат – полезен и очень вкусен.

Ингредиенты:

Тыква – 100 г

Яблоко – 1 шт.

Изюм – ¼ стакана

Кефир – 2 ст. л.

Сахар – 1 ст. л.

Рецепт:

Изюм замочите в горячей воде на 10 минут.

Тыкву и яблоко натрите на крупной тёрке.

Смешайте с отжатым изюмом.

Кефир взбейте с сахаром до растворения кристаллов.

Заправьте салат, перемешайте и подавайте сразу.

Можно добавить щепотку корицы для аромата.

Салат из свежей зелени с яйцом

Весенний, лёгкий и очень витаминный.

Ингредиенты:

Молодой картофель – 1–2 шт.

Помидор – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Лист салата – 2–3 шт.

Зелёный лук – несколько перьев

Яйцо варёное – 1 шт.

Сметана – для заправки

Укроп – по вкусу

Соль – по вкусу

Приготовление:

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиком.

Овощи и зелень нарежьте, яйцо разделите на белок и желток.

Смешайте овощи, зелень и нарезанный белок.

Желток разотрите со сметаной и солью до гладкости.

Заправьте салат, перемешайте и подавайте.

Используйте только свежие, хрустящие листья салата.

Салат из зелени с творожной заправкой

Белковый, освежающий и очень полезный.

Ингредиенты:

Огурец – ½ шт.

Лист салата – 2–3 шт.

Зелёный лук – несколько перьев

Зелень (укроп, петрушка) – по вкусу

Желток варёного яйца – 1 шт.

Творог – 2 ч. л.

Сметана – 1 ст. л.

Рецепт:

Огурец и всю зелень мелко нарежьте.

Творог разомните вилкой с желтком и сметаной до однородной кремовой массы.

Заправьте салат творожным соусом, аккуратно перемешайте.

Подавайте сразу.

Идеален как лёгкий ужин или перекус после тренировки.

Простой морковный салат

Классика, которая всегда радует: быстро, дешево и вкусно.

Ингредиенты:

Морковь – 1 шт.

Сметана – 1 ч. л.

Сахар – щепотка

Соль – по вкусу

Приготовление:

Морковь натрите на крупной или мелкой тёрке (по желанию).

Посыпьте сахаром и солью, перемешайте, оставьте на 2–3 минуты.

Заправьте сметаной, перемешайте ещё раз.

Подавайте сразу или охладите 10 минут.

Для пикантности добавьте немного чеснока или зёрна граната.

Салаты с мясом и птицей

Оливье для детей (облегчённый)

Знакомый вкус без лишних ингредиентов – мягкий, нежный и безопасный для детского желудка.

Ингредиенты:

Картофель – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Куриная грудка – 35 г

Огурец свежий – ½ шт.

Горошек зелёный – 1 ст. л.

Йогурт натуральный – 1 ст. л.

Масло растительное – 1 ч. л.

Лимонный сок – несколько капель

Соль – по вкусу

Рецепт:

Картофель, морковь и яйцо отварите до готовности, остудите, очистите.

Куриную грудку отварите или запеките, остудите.

Все ингредиенты (овощи, яйцо, курицу, огурец) нарежьте мелким кубиком.

Для соуса: желток разотрите с маслом, добавьте лимонный сок и йогурт, перемешайте.

Заправьте салат, аккуратно перемешайте, посолите по вкусу.

Подавайте охлаждённым, украсив веточкой укропа.

Салат из курицы с яйцом и сыром

Сытный, но лёгкий – идеален для обеда или ужина.

Ингредиенты:

Куриное филе – 50 г

Огурец – ½ шт.

Горошек зелёный – 1 ст. л.

Яйцо варёное – 1 шт.

Сыр твёрдый – 1 ст. л. (тёртый)

Сметана – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварите или запеките, остудите и нарежьте кубиком.

Яйцо и огурец нарежьте небольшими кусочками.

Горошек отварите 2–3 минуты, если используете свежий.

Смешайте все ингредиенты, добавьте тёртый сыр.

Заправьте сметаной, посолите, перемешайте.

Можно добавить немного зелёного лука для свежести.

Мясной салат с овощами и яблоком

Сбалансированный салат: белок + клетчатка + витамины.

Ингредиенты:

Отварное мясо (говядина/телятина) – 40 г

Картофель – 1 шт.

Огурец – ½ шт.

Морковь – ½ шт.

Яблоко – 1 шт.

Лист салата – 1–2 шт.

Сметана – 1 ст. л.

Яйцо варёное – ½ шт.

Соль – по вкусу

Рецепт:

Картофель и морковь отварите до готовности, остудите, нарежьте тонкой соломкой.

Мясо, огурец, яблоко и яйцо также нарежьте тонкими ломтиками.

Лист салата порвите руками.

Смешайте все ингредиенты, заправьте сметаной и солью.

Аккуратно перемешайте, чтобы яблоко не потемнело.

Подавайте сразу после приготовления.

Салат с куриными сердечками

Необычный, сытный и очень вкусный – для тех, кто любит субпродукты.

Ингредиенты:

Куриные сердечки – 6 шт.

Картофель – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Горошек зелёный – 2 ст. л.

Яйцо варёное – ½ шт.

Сметана – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Сердечки очистите от плёнок, отварите в подсоленной воде 25–30 минут до мягкости.

Картофель и морковь отварите, остудите, очистите.

Все ингредиенты нарежьте кубиком или соломкой.

Смешайте с горошком и нарезанным яйцом.

Заправьте сметаной, посолите, перемешайте.

Сердечки можно слегка обжарить после варки для более насыщенного вкуса.

Салат с цветной капустой и индейкой

Лёгкий, белковый и очень полезный – идеален для диетического питания.

Ингредиенты:

Цветная капуста – 150 г

Филе индейки – 150 г

Морковь – 150 г

Горошек зелёный – 50 г

Сметана – для заправки

Соль – по вкусу

Рецепт:

Индейку отварите или запеките, остудите и нарежьте кубиком.

Цветную капусту разберите на соцветия, отварите 5–7 минут.

Морковь отварите до мягкости.

Все ингредиенты остудите, нарежьте одинаковыми кусочками.

Смешайте с горошком, заправьте сметаной и солью.

Подавайте охлаждённым, украсив зеленью.

Рыбные салаты

Салат «Золотая рыбка»

Нежный, сытный и очень красивый – понравится и детям, и взрослым.

Ингредиенты:

Рыба белая (треска/минтай) – 50 г

Яйцо варёное – 1 шт.

Рис отварной – 2 ст. л.

Сыр твёрдый – 1 ст. л. (тёртый)

Сметана – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Рыбу отварите в подсоленной воде с лавровым листом 10–12 минут, остудите, разберите на кусочки.

Рис отварите до готовности, остудите.

Яйцо и сыр натрите на крупной тёрке.

Смешайте рыбу, рис, яйцо и сыр.

Заправьте сметаной, посолите, аккуратно перемешайте.

Для более нежного вкуса используйте филе трески или судака.

Классика в новом формате

Винегрет (классический)

Знакомый с детства вкус – простой, полезный и очень бюджетный.

Ингредиенты:

Свёкла – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Картофель – 1 шт.

Огурец солёный – 1 шт.

Масло растительное – 1–2 ст. л.

Соль – по вкусу

Рецепт:

Свёклу, морковь и картофель отварите в кожуре до готовности, остудите, очистите.

Нарежьте все овощи мелким кубиком одинакового размера.

Солёный огурец также нарежьте кубиком.

Смешайте все ингредиенты в миске.

Заправьте маслом, посолите по вкусу (осторожно – огурец уже солёный).

Дайте настояться 10–15 минут перед подачей.

Классический винегрет можно разнообразить: добавьте зелёный горошек, фасоль или квашеную капусту.

Свекольный салат с яйцом и морковью

Яркий, сытный и очень полезный – богат железом и витаминами.

Ингредиенты:

Свёкла – 1 шт.

Яйцо варёное – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Зелень (укроп, петрушка) – по вкусу

Чеснок – 1 зубчик (по желанию)

Сметана – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Свёклу и морковь отварите до готовности, остудите, очистите.

Натрите свёклу, морковь и яйцо на крупной тёрке (можно по отдельности, чтобы свёкла не окрасила всё сразу).

Зелень мелко порубите, чеснок пропустите через пресс.

Смешайте все ингредиенты.

Заправьте сметаной, посолите, перемешайте.

Подавайте сразу, чтобы салат не потёк от свекольного сока.

Советы для идеальных салатов

Нарезка: Режьте все ингредиенты одинаковыми кусочками – так салат выглядит аккуратнее и вкуснее.

Заправка: Добавляйте соус непосредственно перед подачей – овощи останутся хрустящими.

Температура: Тёплые салаты раскрывают аромат, холодные – освежают. Выбирайте по настроению!

Соль: Солите в конце – так овощи не пустят лишний сок.

Свежесть: Используйте сезонные овощи – они вкуснее, полезнее и дешевле.

Салат – это не просто гарнир, это возможность проявить фантазию. Экспериментируйте с заправками, добавляйте любимые специи и создавайте свои фирменные рецепты!

Глава 3. Супы: тёплые, сытные и полезные

Ничто так не согревает и не заботится о здоровье, как домашний суп. В этой главе собраны рецепты нежных молочных супов, лёгких овощных пюре и насыщенных мясных бульонов. Идеально для обеда, ужина или детского меню!

Молочные и овощные супы

Молочный суп с рисом и сухофруктами

Сладкий, ароматный и очень уютный – отличный вариант для завтрака или лёгкого ужина.

Ингредиенты:

Молоко – 1 стакан

Рис – 1 ст. л.

Сухофрукты (чернослив, курага, изюм) – по горсти

Сахар – по вкусу

Вода – для варки риса

Приготовление:

Сухофрукты тщательно промойте. Если они слишком сухие, замочите в тёплой воде на 15 минут, затем нарежьте небольшими кусочками.

Рис отварите в воде до полуготовности, слейте воду.

В кастрюле подогрейте молоко, добавьте рис, сухофрукты и сахар.

Доведите до кипения на медленном огне, но не кипятите долго, чтобы молоко не свернулось.

Снимите с огня и дайте настояться 5 минут.

По желанию добавьте кусочек сливочного масла перед подачей.

Молочный суп с гречкой

Необычное сочетание гречки и молока – сытно, полезно и по-домашнему.

Ингредиенты:

Гречневая крупа – 30 г

Молоко – 250 мл

Сахар – по вкусу

Масло сливочное – 1 ч. л.

Вода – для варки гречки

Рецепт:

Гречку переберите, промойте и отварите в небольшом количестве воды до полного впитывания жидкости.

Добавьте к готовой гречке горячее молоко, сахар и масло.

Варите на медленном огне ещё 10 минут, помешивая.

Подавайте тёплым.

Этот суп нравится даже тем, кто обычно не любит молочные супы!

Молочный суп с цветной капустой

Нежный крем-суп с лёгкой текстурой и мягким вкусом.

Ингредиенты:

Цветная капуста – 100 г

Манная крупа – 2 ч. л.

Молоко – 200 мл

Вода – 250 мл

Масло сливочное – 1 ч. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту разберите на соцветия, отварите в воде до мягкости.

Капусту выньте, отвар сохраните.

В кипящий отвар тонкой струйкой всыпьте манную крупу, варите 15 минут до загустения, помешивая.

Влейте горячее молоко, верните капусту в суп.

Проварите 2–3 минуты, добавьте масло и соль.

Молочно-овощной суп

Яркий, витаминный и очень лёгкий суп для всей семьи.

Ингредиенты:

Морковь – ½ шт.

Картофель – ½ шт.

Капуста белокочанная – 40 г

Горошек зелёный – 1 ч. л.

Вода – ¾ стакана

Молоко – ¾ стакана

Масло сливочное – 1 ч. л.

Соль – по вкусу

Рецепт:

Морковь натрите, слегка припустите в масле до мягкости.

Добавьте воду, нарезанный картофель и капусту. Варите до готовности овощей.

За 5 минут до конца варки добавьте зелёный горошек и горячее молоко.

Посолите, прогрейте 2 минуты и снимите с огня.

Зелёный горошек можно использовать свежий или замороженный.

Овощной крем-суп (тыква и картофель)

Бархатистая текстура и насыщенный осенний вкус.

Ингредиенты:

Картофель – 2 шт.

Тыква – 400 г

Чеснок – 1 зубчик (по желанию)

Молоко – ½ стакана

Масло сливочное – 1 ч. л.

Вода или бульон – для варки

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Картофель и тыкву нарежьте кубиком, отварите в воде или бульоне до мягкости.

Добавьте зубчик чеснока для аромата (перед взбиванием удалите).

Слейте часть бульона, овощи измельчите блендером до пюре, добавляя отвар постепенно.

Влейте подогретое молоко, добавьте масло, соль и перец.

Прогрейте 2 минуты, не доводя до кипения.

Подавайте с сухариками или тыквенными семечками.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

Диетический, лёгкий и очень нежный суп.

Ингредиенты:

Цветная капуста – 1 стакан (соцветия)

Кабачок – ½ стакана (кубиком)

Вода – 3 стакана

Яичный желток – 1 шт.

Масло сливочное – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Рецепт:

Капусту и кабачок отварите в воде до полной мягкости.

Овощи протрите через сито или измельчите блендером вместе с частью отвара. Заправьте суп маслом и небольшим количеством отвара для нужной консистенции. При подаче в тарелку добавьте варёный яичный желток.

Классический овощной суп-пюре

Базовый рецепт, который можно менять под сезонные овощи.

Ингредиенты:

Капуста – 50 г

Картофель – 1 шт.

Морковь – ½ шт.

Вода – 500 мл

Молоко – ½ стакана

Масло сливочное – 1 ч. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Все овощи нарежьте, отварите в воде до готовности.

Измельчите овощи блендером вместе с отваром до однородности.

Добавьте горячее молоко и масло.

Доведите до кипения, посолите и сразу снимите с огня.

Суп-пюре с тыквой, молоком и мясом

Сытный вариант пюре-супа с добавлением птицы.

Ингредиенты:

Мясо (индейка или курица) – 30 г

Тыква – 50 г

Картофель – 30 г

Морковь – 30 г

Лук – 30 г

Молоко – 150 мл

Вода – 200 мл

Соль – по вкусу

Рецепт:

Мясо и овощи нарежьте кубиком, отварите в воде до полной готовности.

Измельчите всё вместе блендером до состояния пюре.

Влейте горячее молоко, перемешайте.

Прогрейте 2–3 минуты, посолите по вкусу.

Идеально для детского питания – легко усваивается.

Крем-суп из кабачков

Летний суп за 15 минут – свежий и очень лёгкий.

Ингредиенты:

Кабачки молодые – 2 шт.

Молоко – 1,5 стакана

Зелень (укроп, петрушка) – по вкусу

Соль – по вкусу

Масло сливочное – 1 ч. л.

Приготовление:

Кабачки очистите (если кожура жёсткая), нарежьте кубиком.

Отварите кабачки в молоке до мягкости (10–12 минут).

Измельчите блендером до однородной кремовой массы.

Посолите, добавьте масло и прогрейте.

При подаче посыпьте свежей зеленью.

Суп-пюре из картофеля с манной крупой

Густой, сытный суп с нежной текстурой.

Ингредиенты:

Картофель – 2 шт.

Лук – 20 г

Манная крупа – 1 ч. л.

Вода – 1 стакан

Молоко – 150 г

Масло сливочное – 2 ч. л.

Соль – по вкусу

Рецепт:

Картофель и лук отварите в воде до готовности.

Протрите овощи через сито или взбейте блендером.

Влейте горячее молоко, добавьте манную крупу.

Варите 5 минут, постоянно помешивая, чтобы не было комочков.

В конце добавьте масло и соль.

Мясные супы

Свекольник (холодный/тёплый)

Освежающий суп на основе свёклы – идеален для лета.

Ингредиенты:

Свёкла – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Огурец свежий – 1 шт.

Яичный желток – ½ шт.

Сметана – 1 ст. л.

Зелень – по вкусу

Вода – 400 мл

Соль, лимонный сок – по вкусу

Приготовление:

Свёклу отварите или запеките до готовности, остудите, натрите или нарежьте соломкой.

Потушите свёклу с нарезанным помидором и водой 1–1,5 часа до мягкости. Остудите.

Свежий огурец нарежьте соломкой, зелень измельчите.

Для заправки: желток разотрите со сметаной и капелькой лимонного сока.

В остывший свекольный отвар добавьте огурец, зелень и заправку.

Подавайте охлаждённым, можно добавить лёд.

Свекольник с курицей (горячий)

Насыщенный борщ без томатной пасты – на натуральной свёкле.

Ингредиенты:

Куриное бедро – 1 шт.

Свёкла – 1 шт.

Картофель – 3 шт.

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Вода – 1,5 л

Соль, лавровый лист – по вкусу

Масло для жарки

Рецепт:

Сварите куриный бульон из бедра (варите 40 минут), мясо выньте, отделите от кости.

В бульон добавьте нарезанный картофель, варите 10 минут.

Лук и морковь пассеруйте на масле до золотистости.

Свёклу натрите, добавьте к пассеровке, тушите 5 минут.

Добавьте овощную зажарку и мясо в суп, варите ещё 10 минут.

Посолите, добавьте лавровый лист, дайте настояться.

Сырный суп с курицей

Нежный сливочный вкус и аромат курицы – любимый суп многих.

Ингредиенты:

Курица (филе или кусочки) – 300 г

Сыр плавленый – 200 г

Картофель – 3 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Зелень – по вкусу

Вода – 1,5–2 л

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Сварите куриный бульон, мясо нарежьте кусочками.

В бульон добавьте нарезанный картофель, варите 10 минут.

Лук и морковь измельчите, пассеруйте, добавьте в суп.

Плавленый сыр нарежьте кубиком или натрите, добавьте в суп.

Варите, помешивая, пока сыр полностью не растворится (10–15 минут).

Верните мясо в суп, добавьте зелень, прогрейте 2 минуты.

Используйте качественный плавленый сыр без растительных жиров.

Суп с рисом и сырными клёцками

Оригинальный суп с сырными шариками – сытно и необычно.

Ингредиенты:

Рис – 40 г

Картофель – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Сыр твёрдый – 100 г

Яйцо – 1 шт. (для клёцок)

Мука – 2–3 ст. л. (для клёцок)

Вода/бульон – 1,5 л

Зелень, соль – по вкусу

Рецепт:

Рис отварите до полуготовности.

В бульоне отварите картофель, добавьте пассерованные лук и морковь.

Для клёцок: сыр натрите на мелкой тёрке, смешайте с яйцом и мукой до густого теста.

Чайной ложкой опускайте маленькие клёцки в кипящий суп.

Варите 5–7 минут после всплытия клёцок.

Добавьте рис, зелень, посолите и снимите с огня.

Щи с индейкой

Классические щи в облегчённом варианте – ароматные и полезные.

Ингредиенты:

Индейка (филе или кусочки) – 100 г

Капуста белокочанная – 100 г

Картофель – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Болгарский перец – ½ шт.

Вода – 1 л

Масло для жарки

Соль, лавровый лист – по вкусу

Приготовление:

Капусту нашинкуйте, слегка потушите в кастрюле с маслом и небольшим количеством воды 10 минут.

Отдельно сварите бульон из индейки с целыми овощами (лук, морковь), затем овощи удалите.

В бульон добавьте нарезанный картофель, варите 10 минут.

Помидор и перец нарежьте, добавьте к капусте, потушите ещё 5 минут.

Соедините бульон с мясом и тушёную капусту с овощами.

Доведите до кипения, посолите, добавьте лавровый лист.

Дайте настояться под крышкой 15 минут перед подачей.

Подавайте со сметаной и свежей зеленью.

Советы для идеальных супов:

Молочные супы: Не кипятите молоко долго, чтобы оно не свернулось и не потеряло вкус.

Бульон: Для прозрачного бульона варите мясо на медленном огне и снимайте пенку.

Пюре-супы: Используйте погружной блендер для идеальной текстуры без комочков.

Зажарка: Пассерованные овощи раскрывают аромат супа, но для диетического варианта можно добавлять их сырыми.

Настаивание: Дайте супу постоять 10–15 минут после выключения огня – вкусы объединятся.

Варите с любовью, экспериментируйте с овощами и радуйте близких тёплыми обедами!

Глава 4. Мясные вторые блюда

Мясные вторые блюда: сочные котлеты, нежные тефтели и ароматные запеканки

Подборка проверенных рецептов с подробными инструкциями – для сытного семейного ужина или полезного обеда.

Запеканка с пастой и овощами

Что понадобится:

Филе (курица/индейка) – 250 г

Макароны – 150 г

Помидоры – 150 г

Цветная капуста – 200 г

Болгарский перец – ½ шт.

Сыр твёрдый – 50 г

Сметана – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Как готовить:

Отварите макароны до полуготовности, овощи нарежьте кубиком.

В форму выложите слоями: мясо, макароны, овощи.

Взбейте сметану с яйцом, залейте запеканку.

Посыпьте тёртым сыром и отправьте в духовку на 30 минут при 180°C.

Совет: чтобы запеканка получилась особенно сочной, дайте ей «отдохнуть» 5–10 минут после духовки перед подачей.

Гречнево-мясные фрикадельки

Ингредиенты:

Гречка отварная – 80 г

Мясо (говядина/курица) – 100 г

Сметана – 1 ч. л.

Желток – 1 шт.

Масло сливочное – 1 ч. л.

Приготовление:

Измельчите мясо и гречку в блендере до однородности.

Добавьте сметану, желток и масло, хорошо перемешайте.

Сформируйте небольшие фрикадельки влажными руками.

Запекайте 15–20 минут при 200°C до лёгкой румяности.

Мини-запеканки из курицы с творогом

Воздушные порционные запеканки с нежной текстурой – понравятся и взрослым, и детям.

На 4–6 порций:

Куриное филе – 250 г

Творог (некислый) – 100 г

Сметана – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Лук репчатый – ½ шт.

Сыр – 25 г

Крахмал – 1 ст. л.

Зелень – по вкусу

Шаги:

Филе и лук измельчите в блендере, добавьте творог, сметану и яйцо.

Вмешайте тёртый сыр, крахмал и рубленую зелень.

Разложите массу по силиконовым формочкам.

Запекайте 20–30 минут при 180°C.

Подавайте со сметанным соусом или натуральным йогуртом.

Куриные рулетики с морковью и сыром

Эlegantное, но простое в приготовлении блюдо для будней и праздников.

Продукты:

Куриное филе – 1 шт.

Морковь – ½ шт.

Сыр – 20 г

Чеснок, соль – по вкусу

Готовим:

Филе слегка отбейте через плёнку, посолите.

Морковь натрите на мелкой тёрке, сыр нарежьте тонкими брусочками.

На край филе выложите начинку, сверните плотным рулетом.

Готовьте на пару 20–25 минут до полной готовности мяса.

Детская лазанья (адаптированная)

Облегчённая версия итальянской классики – без тяжёлых соусов, но с тем же уютом.

Состав:

Куриная грудка – 100 г

Брокколи – 5 соцветий

Морковь – ½ шт.

Макаронные мелкие – 5 ст. л.

Молоко – 100 мл

Мука – 1 ст. л.

Масло сливочное – 10 г

Сыр – 40 г

Пошагово:

Отварите макароны, брокколи и морковь до мягкости.

Куриную грудку измельчите в фарш, смешайте с брокколи.

Приготовьте белый соус: растопите масло, добавьте муку, постепенно влейте молоко, помешивая до загустения.

Соберите лазанью слоями: макароны → фарш с овощами → соус → сыр.

Запекайте 15–20 минут при 180°C.

Зразы с рисовой начинкой

Сочные мясные «конвертики» с нежной рисовой сердцевинкой.

Для зраз:

Рис отварной – 1 ст. л.

Мясо – 100 г

Хлеб белый – 1 ломтик

Молоко – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Лук – ¼ шт.

Бульон – 1 ст.

Масло – 1 ч. л.

Приготовление:

Мясо пропустите через мясорубку с размоченным в молоке хлебом.

Рис смешайте с мелко нарезанным луком – это начинка.

Из фарша сформируйте лепёшки, в центр положите рис, защипните края.

Тушите зразы в бульоне под крышкой 20–25 минут на медленном огне.

Картофельные котлеты с мясной начинкой

Хрустящая картофельная оболочка и сочная мясная сердцевина – идеальное сочетание!

Ингредиенты:

Картофель – 2 шт.

Филе – 50 г

Лук – 1/10 шт.

Масло – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Сухари – 1 ч. л.

Сметана – 1 ст. л.

Как сделать:

Сварите картофель, приготовьте пюре с яйцом.

Мясо потушите с луком, измельчите в блендере.

Из пюре сделайте лепёшки, в центр положите мясную начинку, сформируйте котлеты.

Обваляйте в сухарях, запекайте 15–20 минут при 180°C до золотистой корочки.

Тушёная капуста с говядиной

Классика домашней кухни: ароматно, сытно и по-семейному тепло.

Продукты:

Капуста белокочанная – 200 г

Говядина – 100 г

Морковь – 20 г

Лук – 15 г

Масло – 1 ч. л.

Готовим:

В казанок или глубокую сковороду выложите слоями: мясо, лук, морковь, капусту.

Добавьте немного воды, накройте крышкой.

Тушите на медленном огне 1 час 15 минут, периодически помешивая.

В конце посолите по вкусу и дайте настояться 10 минут.

Картофельная запеканка с мясом и овощами

Универсальное блюдо: можно подать как самостоятельное или как гарнир.

На форму 20×20 см:

Картофель – 500 г

Лук – ½ шт.

Масло – 3 ст. л.

Болгарский перец – 1 шт.

Цукини – 100 г

Говядина – 150 г

Сыр – 80 г

Приготовление:

Сварите картофель, приготовьте пюре с маслом.

Мясо нарежьте мелко, обжарьте с луком, добавьте нарезанные кубиком перец и цукини, потушите 10 минут.

В форму выложите слоями: половина пюре → мясная начинка → остаток пюре → тёртый сыр.

Запекайте 20 минут при 200°C до румяной сырной корочки.

Гречневые котлеты с фаршем

Бюджетно, полезно и очень вкусно – гречка делает котлеты особенно нежными.

Состав:

Гречка отварная – 1 стакан

Фарш – 50 г

Сыр – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Мука – 1 ст. л.

Шаги:

Смешайте тёплую гречку, фарш, тёртый сыр, яйцо и муку.

Хорошо вымесите фарш, дайте постоять 10 минут.

Сформируйте котлеты влажными руками.

Готовьте на пару 20–25 минут или запекайте при 180°C 15–20 минут.

Котлеты с кабачком и морковью

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.