

Детские блюда из овощей

Вспомним основные правила, которые необходимы при обработке и приготовлении овощей.

1. Все овощи нужно хорошо мыть, желательнo щеткой под проточной водой.
2. Чистите овощи острым ножом, снимая очень тонкий слой кожуры (все витамины прячутся именно под ней).
3. Чтобы отварить овощи с наименьшей потерей всего вкусного и полезного, что в них есть, кладите их в кипящую воду целиком или разрежьте на крупные части.
4. При варке убавляйте огонь до слабого кипения. Тогда овощи будут вариться равномерно и сварятся ничуть не медленнее, если варить их на сильном огне. Если же все-таки варите при бурном кипении, имейте в виду, что внутри они могут остаться жесткими и сырыми, в то время как снаружи разварятся.
5. Если овощи, в том числе и картофель, нарезать кубиками, то они сварятся быстрее, за 12-15 минут.
6. Сваренный в кожуре картофель будет приятнее на вкус, если очищать его остывшим, кроме тех случаев, когда по рецепту он нужен теплым или даже горячим.
7. Воды при варке картофеля нужно заливать не слишком много, на пару сантиметров выше уровня картошки.
8. Очищенные овощи сразу опускайте в холодную воду, чтобы они не потемнели.
9. Очищайте овощи перед приготовлением блюда, долго хранясь в воде, они теряют много витамина С и становятся невкусными, слишком водянистыми.
10. Для картофельного и овощного пюре молоко обязательно подогревайте, тогда пюре получится белым, пышным, воздушным.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Ингредиенты: Картофель — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., соль.
Приготовление. Картофель вымойте, почистите, нарежьте, залейте водой и варите до полуготовности, посолите и доварите. Воду слейте, добавьте горячее молоко, масло и хорошо взбейте. Вместо молока можно использовать отвар из-под картофеля. В этом случае можно добавить 1 сырой желток.

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ

Ингредиенты: Картофель — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., соль.
Приготовление. Картофель вымойте щеткой, положите в кастрюлю, залейте водой, чтобы картофель был полностью покрыт ею, и варите до готовности.
Слейте, дайте высохнуть. Почистите, присолите и полейте растопленным маслом.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Ингредиенты: Картофель — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., соль.
Приготовление. Картофель вымойте, почистите, нарежьте пластинками и поставьте с маслом и 1 ч. л. воды в духовку.
Жарьте до мягкости, посолите.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Ингредиенты: Картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., масло растительное — 1 ст. л., сухари молотые — 1 ст. л., соль.
Приготовление. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите, пропустите через мясорубку. Добавьте соль, яйцо, хорошо вымешайте.
Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте на разогретом масле.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Ингредиенты: Картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., сухари молотые — 1 ст. л., соль, масло растительное — 2 ст. л.
Приготовление. Картофель почистите, отварите, разомните, добавьте соль и яйцо. Хорошо перемешайте, сделайте лепешки, заполните начинкой. Зразы обваляйте в сухарях и обжарьте на масле. Начинка для зраз может быть любая.

КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

Ингредиенты: Картофель — 2 шт., масло сливочное — 2 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., зелень, соль.
Приготовление. Возьмите одинаковые по размерам ровные картофелины, очистите и отварите. Остудите, осторожно ложечкой выньте сердцевину. Разомните вынутую мякоть, добавьте 1 чайную ложку масла, рубленую зелень, отварной желток. Наполните фаршем картофель и запекайте в духовке 10-15 минут в смазанной маслом форме. Начинять картофель можно отварными нарезанными яйцами, нарезанной колбасой, сосисками, пассированными овощами, тертым сыром, жареными грибами и т. д.

ВАРЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Ингредиенты: Картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, лук репчатый — 1 головка, масло сливочное — 2 ч. л., мука — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., соль.
Приготовление. Картофель очистите, отварите до готовности и протрите через сито. Лук нашинкуйте, обжарьте в 1 чайной ложке масла, добавьте к картофелю вместе с молоком, мукой, яйцом и солью. Хорошо перемешайте, раскатайте и нарежьте ромбиками. Варите в кипящей подсоленной воде 5 минут. Выложите в тарелку и полейте растопленным маслом и сметаной.

СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СТРУЧКАМИ ФАСОЛИ

Ингредиенты: Картофель — 2-3 шт., помидоры среднего размера — 4-5 шт., лук репчатый — 2 головки, чеснок — 3 зубка, растительное масло — 1/2 стакана, кабачок — 1 шт., стручки зеленой фасоли — 1/2 кг, вода — 1 стакан, зелень петрушки, укропа и зеленого лука, по вкусу соль и молотый перец.

Приготовление. Хорошо вымойте овощи, фасоль и зелень. Положите зелень в дуршлаг, чтобы стекла вода, овощи очистите от кожуры. Нарежьте картофель, кабачок и лук — мелкими кубиками, помидоры — крупными дольками, стручки фасоли — кусочками 3-4 см. чеснок измельчите. Хорошо нагрейте сковороду, вылейте масло и дайте ему прогреться. Затем выложите лук и чеснок, жарьте, помешивая, до золотистого цвета, посыпьте перцем и прогревайте еще 2-3 минуты. Добавьте дольки помидоров и фасоль, вылейте воду, накройте крышкой и тушите до мягкости фасоли на самом слабом огне (чтобы помидоры не разварились). Теперь положите картофель и кабачок, посолите и вновь тушите до мягкости картофеля. Зелень мелко нарежьте, засыпьте в соус и снимите с огня. Соус можно приготовить и без кабачка, а зелень использовать любую, какая больше нравится или имеется в наличии.

МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты: Картофель — 1 кг, морковь — 300 г, мягкий сыр (можно плавленый) — 200 г, молоко — 2/3 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, пучок зеленого лука с крупными стеблями соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Хорошо вымойте овощи, очистите от кожуры и обсушите. Картофель, морковь и лук нарежьте кружочками. Вскипятите 3 л воды, посолите и отваривайте в ней картофель до полуготовности, выньте и положите в дуршлаг. Затем отварите морковь и положите ее отдельно. Лук опустите в кипящую воду на 2 минуты, остудите. Форму смажьте маслом и выкладывайте половину количества картофеля, затем морковь и лук, сверху уложите остальной картофель. Каждый слой пересыпайте солью и перцем. Нагрейте молоко до кипения, положите в него натертый или нарезанный кусочками сыр и размешайте, чтобы сыр немного растопился. Полейте этой смесью запеканку. Поставьте в горячую духовку на 20 минут.

КАРТОФЕЛЬ ПОЛОВИНКАМИ В ДУХОВКЕ (КАРТОФЕЛЬ ПО-ТОЛСТОВСКИ)

Ингредиенты: Молодой картофель средней величины (желательно продолговатой формы) — 1 кг, чеснок — 3-4 зубчика, помидоры — 3-4 шт., твердый сыр — 100 г, жирная сметана — 3-4 ст. л., растительное масло — 1 ст. п., зелень укропа и петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Хорошо вымойте картофель, положите в кипящую соленую воду, варите до готовности, выньте и остудите. Разрежьте на две части вдоль, выньте ложкой часть сердцевин. Очистите чеснок, вымойте помидоры и зелень. Измельчите помидоры, всю зелень, чеснок, смешайте с солью, перцем, сметаной, зеленью и чесноком, добавьте помидоры и размятую сердцевину картофеля. Хорошо перемешайте, наполните картофель. Противень смажьте маслом, положите картофель, сверху посыпьте его тертым на мелкой терке сыром и поставьте в духовку на средний огонь на 10-12 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты: Картофель — 1 кг, жирная сметана — 1/2 стакана, жирный творог — 300 г, много зелени петрушки, укропа и лука, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Картофель вымойте под проточной водой, положите в кастрюлю и залейте кипятком. Посолите, варите около 10 минут, затем картофель выньте и остудите. Запекайте в духовке на противне 40 минут на слабом огне. Тщательно вымойте и обсушите зелень. В

творог всыпьте соль, молотый перец, размешайте и влейте сметану. Хорошо взбейте. Зелень измельчите, добавьте к творогу и вновь перемешайте. Картофель разрежьте пополам, положите в середину немного начинки и вновь положите на горячий противень. Поставьте в духовку на 3 минуты, затем выньте и дайте немного остыть.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты: Помидоры среднего размера — 2 шт., твердый сыр — 2 ломтика, свежие грибы (вешенка или шампиньоны) — 100 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана (майонез или сливки) — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., зелень укропа и зеленый лук, по вкусу соль и перец.

Приготовление. Грибы промойте под проточной водой, дайте стечь воде и очистите от кожицы (шампиньоны). Нарежьте тонкими ломтиками или дольками. Луковицу очистите, разрежьте на 4 части и тонко нашинкуйте. Разогрейте сковороду. Влейте в нее растительное масло, выложите лук, а через 3-5 минут — грибы и обжаривайте на среднем огне до золотистого цвета. Яйцо положите в кипящую воду и отварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы. Помидоры вымойте. Срежьте верхушки и выньте мякоть чайной ложкой (осторожно, чтобы не повредить стенки). Порубите ножом мякоть помидора и яйцо, смешайте с жареными грибами, посолите, поперчите и уложите обратно в помидоры, залейте сметаной (майонезом, сливками). Зелень мелко порубите, посыпьте сверху. Накройте помидоры срезанной верхушкой и положите на них ломтики сыра. Запекайте в горячей духовке до расплавления сыра.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты: Крупные помидоры — 2 шт., баклажан — 1 шт.; лук репчатый — 1 головка, сладкий перец — 1 стручок, твердый сыр — 2 ломтика, растительное масло — 2 ст. л., по вкусу соль, молотый черный перец и любая зелень.

Приготовление. Вымойте овощи, обсушите. Очистите лук, порежьте мелкими кубиками. Отрежьте хвостик у баклажана и также порежьте мелкими кубиками, хорошо посолите и отставьте на 15 минут. Сладкий перец очистите от семян, мелко порубите. Поставьте на сильный огонь сковороду, вылейте в нее растительное масло и выложите лук. Через 5 минут добавьте баклажаны (хорошо отожмите от сока). Еще через 10 минут — перец. Обжарьте до готовности. Зелень промойте, мелко порежьте и смешайте с готовыми овощами. Аккуратно срежьте верхушку помидоров, так же аккуратно и осторожно выньте мякоть и мелко ее порежьте, смешайте с овощами, хорошо посолите и поперчите и вновь заполните помидоры. Накройте ломтиком сыра и запекайте в горячей духовке 10-15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты: Крупные помидоры — 2 шт., твердый сыр — 2 ломтика, говяжья ветчина — 2 кружочка, рис — 1 ст. л., консервированный зеленый горошек — 1 ст. л., сметана (майонез) — 2 ст. л., соль и молотый перец, зеленый лук — по вкусу.

Приготовление. Рис промойте под проточной водой, залейте кипятком (1/2 стакана) и сварите до готовности, перед концом варки посолите. Дайте рису хорошо остыть. Ветчину порежьте мелкими кубиками. Зеленый лук промойте и порежьте колечками. Срежьте верхушку помидоров, выньте ложечкой мякоть и мелко нарежьте. Смешайте рис, ветчину, горошек, зеленый лук, помидорную мякоть, заправьте сметаной (майонезом), хорошо посолите и поперчите. Заполните смесью помидоры, накройте срезанными верхушками, сверху положите ломтики сыра и поставьте запекаться в горячую духовку.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты: Помидоры — 2 шт., сырые желтки — 2 шт., натертый на крупной терке твердый сыр — 2 ст. л., зелень укропа, по вкусу соль и перец.

Приготовление. Помидоры вымойте, срежьте верхушку, удалите сердцевину, посолите и поперчите. Зелень укропа промойте и мелко нарежьте. Мякоть помидора порубите ножом. Смешайте с укропом и солью с перцем, вновь заполните помидоры. Влейте в помидоры по одному желтку, посыпьте тертым сыром и запекайте в заранее нагретой духовке 10 минут.

МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты: Морковь — 2 шт., яблоко — 1 шт., яйцо — 1 шт., крупа манная — 1 ч. л., молоко — 1/2 стакана, мука — 1 ч. л., масло сливочное — 2 ч. л., сметана — 1,5 ст. л., соль, сахар — 1 ч.л.

Приготовление. Морковь почистите и натрите на терке. Потушите в малом количестве воды 3-4 минуты, добавьте молоко, манную крупу, сахар, 1 чайную ложку масла, перемешайте, остудите. Добавьте натертые на мелкой терке яблоки. Белок взбейте, осторожно выложите в подготовленную массу, перемешайте. Форму смажьте маслом, посыпьте мукой и выложите массу. Смажьте 1/2 столовой ложки сметаны и запекайте в духовке на малом огне. Готовый пудинг подавайте со сметаной.

МОРКОВЬ С РИСОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты: Морковь — 1 шт., рис — 1 ст. л., чернослив — 4-5 шт., масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., зелень петрушки, соль, сахар.

Приготовление. Морковь почистите, натрите на терке, потушите в масле вместе с нарубленной зеленью петрушки. Чернослив сварите до готовности, добавьте рис, морковь, соль, сахар и тушите до готовности риса. Полейте сметаной.

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ

Ингредиенты: Морковь — 1 кг, яйцо — 6-8 шт., сметана (молоко) — 2 стакана, мука — 1 стакан, сыр твердый — 300 г, растительное масло — 1/2 стакана, лимонный сок — 1 ст. л., зеленый лук, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Хорошо вымойте морковь под проточной водой с помощью щетки. Затем очистите, натрите на крупной терке. Приготовьте тесто из яиц, сметаны (молока), муки, соли и перца, добавьте тертую морковь и перемешайте. Натрите на крупной терке сыр и также добавьте в массу, вновь перемешайте. Зеленый лук порежьте, добавьте в тесто. Разогрейте сковороду, влейте немного масла и выкладывайте порцию оладий столовой ложкой.

Жарьте на среднем огне до подрумянивания. Выкладывайте на салфетку, чтобы стекло лишнее масло, и жарьте следующую порцию. Готовые оладьи выложите на большое блюдо и сбрызните лимонным соком.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: Свекла — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, масло растительное — 1 ст. л., сметана — 2 ст. л., соль.

Приготовление. Свеклу отварите в кожуре, почистите, нарежьте соломкой, добавьте нарезанный пассированный лук, сметану, соль, тушите 10-20 минут.

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты: Свекла — 2 шт., крупа манная — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сухари молотые — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., соль.

Приготовление. Свеклу отварите, натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, добавьте манную крупу, яйцо, соль. Перемешайте, сделайте котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте на разогретом масле. Так же можно приготовить котлеты из моркови.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: Капуста белокочанная — 1/4 кочана, лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., томатная паста — 1 ст. л., масло растительное — 1 ст. л., лавровый лист, соль.

Приготовление. Капусту нашинкуйте, лук и морковь почистите и нарежьте соломкой, все положите в кастрюлю. Добавьте соль, томатную пасту, масло, лавровый лист и тушите до готовности на медленном огне при закрытой крышке.

СОУС ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты: Цветная капуста — 1 небольшой кочан, лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., сладкий перец — 2 стручка, свежие грибы (шампиньоны или вешенка) — 100 г, вода — 2 стакана, бульонный кубик с грибным вкусом — 1 шт., мука — 1 ст. л., растительное масло — 1/2 стакана, сметана — 1/2 стакана, соль и молотый перец — по вкусу.

Приготовление. Овощи и грибы промойте, дайте стечь воде. Очистите лук, перец и морковь, тонко нашинкуйте, капусту разберите на небольшие соцветия, грибы нарежьте тонкими дольками. Нагрейте сковороду, вылейте в нее масло и всыпьте сначала морковь и лук, затем через 10 минут цветную капусту, грибы и сладкий перец. Обжаривайте 5 минут, осторожно перемешивая, затем влейте 1,5 стакана разведенного бульона, посолите и поперчите.

Накройте крышкой, тушите на слабом огне до мягкости. В сметане размешайте муку, добавьте 0,5 стакана теплой воды и осторожно влейте в овощи, все время перемешивая. Подержите на огне еще 5-7 минут и снимайте с огня.

ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Ингредиенты: Цветная капуста — 1/2 кочана, яйцо — 1 шт., сухари молотые — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., соль.

Приготовление. Капусту вымойте, разобрать на соцветия, отварите в подсоленной воде до полуготовности, остудите. Обваляйте в муке, взбитом яйце, сухарях. Обжарьте на разогретом масле до румяной корочки.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты: Кабачки — 1 шт., яйцо — 1 шт., мука — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., соль, зелень.

Приготовление. Кабачки почистите, натрите на терке. Добавьте соль, яйцо, муку, перемешайте. Разогрейте масло, берите ложкой приготовленную массу и выкладывайте на сковороду. Подайте к столу со сметаной и рубленой зеленью.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ

Ингредиенты: Кабачки — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, масло растительное — 1 ст. л., томатная паста — 1 ст. л., лавровый лист, перец горошек, соль.

Приготовление. Кабачок почистите, натрите на терке или пропустите через мясорубку, отожмите от лишней жидкости. Положите на сковороду, добавьте немного воды и тушите до полуготовности. Подлейте растительное масло, добавьте нашинкованный лук и тушите до мягкости. Посолите, положите специи, томатную пасту и тушите еще 5-10 минут. Накройте крышкой, дайте постоять 30-40 минут.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Ингредиенты: Кабачок — 1 шт., мука — 1 ст. л., масло растительное — 1 ст. л., соль, зелень.

Приготовление. Кабачок почистите, нарежьте кружочками толщиной 1/2 см. Посолите, обваляйте в муке и обжарьте в разогретом масле до румяной корочки. Подайте с рубленой зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАБАЧОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: Кабачок — 1 шт., мясной фарш — 100 г, белый хлеб — 2 ломтика, молоко — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., молотые сухари — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., немного зелени, соль.

Приготовление. Вымойте кабачок, разрежьте его в длину на две части. Выньте ложкой часть мякоти, порубите ее и смешайте с молотым мясом. Ломтики хлеба залейте горячим молоком и оставьте на 10 минут. Затем размокший хлеб добавьте к фаршу, вместе со сливочным маслом, все посолите и перемешайте. Вбейте в фарш яйцо. Духовку нагрейте, сковороду смажьте растительным маслом и немного посыпьте сухарями. Начините фаршем кабачки, посыпьте остальными сухарями, положите на сковороду и поставьте в духовку на средний огонь. Запекайте до готовности. Если кабачки начнут зажариваться, подлейте немного горячей воды. Готовые кабачки посыпьте измельченной зеленью.

ТЫКВЕННЫЙ СОУС

Ингредиенты: Тыква — 1/2 кг, морковь — 1 шт., лук репчатый — 2 головки, растительное масло — 1/2 стакана, сметана — 2 ст. л., вода — 1 стакан, по вкусу соль и немного молотого черного перца.

Приготовление. Тщательно вымойте тыкву и морковь, очистите от кожуры и вновь промойте. Лук также очистите от шелухи, нарежьте мелкими кубиками. Поставьте на огонь глубокую сковороду, дайте ей хорошо нагреться и вылейте масло. Когда масло нагреется, выложите лук и обжарьте до золотистого цвета. Тем временем нарежьте тыкву небольшими кубиками и затем добавьте к луку. Натрите на крупной терке морковь и добавьте в сковороду через 5-6 минут после тыквы. Посолите и посыпьте перцем, влейте воду, накройте плотно крышкой, убавьте огонь и тушите до мягкости овощей. В сметану влейте 1 столовую ложку теплой воды и добавьте чуть-чуть сахара, залейте овощи, хорошо перемешайте и прогрейте на медленном огне не больше 5 минут. Дайте остыть и настояться.

ОВОЩНОЕ РАГУ

Ингредиенты: Капуста — 1/4 кочана, лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., картофель — 1 шт., масло растительное — 2 ст. л., соль, зелень, перец горошек.

Приготовление. Овощи почистите, нарежьте кубиками, слегка обжарьте на масле по отдельности. Затем смешайте, добавьте соль, перец, горячей воды до уровня овощей и тушите до готовности. Посыпьте зеленью.

ПЮРЕ ОВОЩНОЕ

Ингредиенты: Морковь — 200 г, цветная капуста — 200 г, зеленый консервированный горошек — 200 г, отваренная фасоль — 200 г, молоко — 1,5 стакана, вода — 2 л, сливочное масло — 2-3 ст. л., соль.

Приготовление. Вымойте и очистите морковь, нарежьте кусочками и варите в молоке с солью до мягкости. Вскипятите воду и посолите, отварите в ней цветную капусту. Все остудите до теплого состояния и протрите через сито или дуршлаг вместе с отваренной фасолью. Смешайте с горячим молоком, сливочным маслом, солью.