# Клубнично-черничный напиток с молоком



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/klubnichno-chernichnyj-napitok-s-molokom/)

* молоко 350 г
* клубника 250 г
* черника 250 г
* мороженое ванильное 100 г

Очень полезный и освежающий напиток из натуральных ингредиентов, прекрасно подойдет для детских праздников.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* Высыпать отсортированную, промытую и обсушенную ягоду в чашу блендера, разбить до состояния пюре. Добавить ягоды клубники (крупную разрезать на несколько кусочков), взбить вместе с черничным пюре.
* Откинуть смесь ягод на сито, дать соку стечь. Добавить к соку мороженое, взбить хорошо блендером в однородную смесь. Влить в чашу молоко, хорошо перемешать клубнично-черничный напиток с молоком, разлить по высоким стаканам, дополнить соломинками.

Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию

# Домашние творожные рогалики



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/domashnie-tvorozhnye-rogaliki/)

#### для теста:

* масло сливочное 100 г
* творог 100 г
* мука 100 г
* яйца 1 шт.
* сахар 1 щепотка
* соль 1 щепотка

#### для начинки:

* сахар 1 ст.л.
* корица 1 щепотка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* Высыпать на стол муку, добавить кубики охлажденного масла и творог, порубить широким ножом до маслянистой крошки, положить желток, вымесить тесто, сформовать колобок, обернуть пленкой, положить мину на 40 на верхнюю полку холодильника.
* Притрусить стол мукой, достать и раскатать в пласт тесто, порезать кусочками треугольной формы, посыпать поверхность будущих рогаликов смесью корицы с мелким сахаром, свернуть в трубочку, начиная с длинного конца, убрать на полчаса в морозилку. Переложить домашние творожные рогалики на подготовленный противень, выпекать около получаса, не превышая 200 градусов.

. Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию

# Банановое - черничный коктейль со сгущенным молоком



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/bananovo-chernichnyj-koktejl-so-sgushhennym-molokom/)

* молоко 100 мл
* банан 1 шт.
* черника 1/2 стакана
* молоко сгущенное

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* Налить в блендер молоко, по вкусу добавить сгущенное молоко, чернику и банан, взбить бананово-черничный коктейль на полной мощности.

Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию

# Сочный фруктовый салат с сахарной пудрой



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/sochnyj-fruktovyj-salat-s-saxarnoj-pudroj/)

* слива 3-4 шт.
* мандарин 2-3 шт.
* киви 2-3 шт.
* яблоко 1-2 шт
* банан 1-2 шт.
* орехи 3-4 ст.л.
* пудра сахарная

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* Бананы очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. С киви нужно поступить аналогично. Сливы промыть, удалить косточки и тоже порезать мелкими кусочками.
* Мандарины очистить от кожуры, поделить на дольки и порубить на несколько кусков. Из яблока извлечь сердцевину, очистить от кожуры и нарезать мелко. Все перемешать.
* СОВЕТ
* Перед подачей на стол заправить. В качестве заправки можно использовать либо сахарную пудру, либо йогурт. В некоторых случаях можно подавать с мороженым.

Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию

# Рыба, запеченная под овощной шубой в духовке



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/ryba-zapechennaya-pod-ovoshhnoj-shuboj-v-duxovke/)

* картофель 1 кг
* филе рыбы 500-600 г
* брокколи 300 г
* яйца 3 шт.
* сок лимона 1/2 шт.
* лук репчатый 3 головки
* специи
* соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* Для этого блюда нужно взять любое готовое рыбное филе. Тщательно промыть его и уложить на дно противня. Приправить по вкусу и выдавить на него сок половину лимона. Оставить на время мариноваться.
* Очищенную картошку отварить в соленой воде вместе с брокколи. Вод должна покрывать овощи лишь на пару миллиметров. Как только овощи будут готовы нужно слить воду. Из отварных овощей приготовить пюре. Слегка остудить и положить туда сырые яйца. Перемешать.
* Лук очистить порубить мелкими кусочками и прожарить на масле. После чего положить его на рыбу. Выложить сверху овощное пюре. Поставить в разогретую духовку на 40 минут. Рыба, запеченная под овощной шубой в духовке должна покрыться румяной корочкой.

Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию

# Тарталетки из картофеля под чесночным соусом



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/tartaletki-iz-kartofelya-pod-chesnochnym-sousom/)

* филе куриное 700 г
* майонез или сметана 200 г
* сыр твердый 100-200 г
* картофель 6-8 шт.
* чеснок 3 зубчика
* лук зеленый
* соль

Не стоит пугаться столь длинного названия этого рецепта, ведь тарталетки готовятся быстро и получаются очень вкусными, сочными и не менее красивыми. Эти изделия прекрасно подойдут для пикника или вылазки на природу, т.к. есть их можно и холодными, и горячими.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* В сковородку налить примерно 1 ст. воды, добавить майонез и перемешать. Нарезать филе курицы небольшими кусочками, выложить в сковородку с майонезом, посолить, накрыть крышкой и тушить полчаса. Очищенный чеснок измельчить любым способом, добавить к куриному мясу, перемешать и оставить остывать.
* Очищенный картофель помыть, натереть на средней или крупной терке и посолить. Растительным маслом смазать формочки (для кексов) и выложить в каждую тертый картофель в виде корзинки. Положить в центр каждой корзиночки немного начинки, переставить формочки на противень и запекать тарталетки при 220-240 градусах 20-25 минут.
* Натереть сыр на крупной или средней терке, зеленый лук помыть, измельчить и перемешать с тертым сыром. По прошествии отведенного времени достать изделия из духовки и посыпать каждую сырно-луковой смесью.
* Снова убрать тарталетки из картофеля под чесночным соусом на 5-10 минут в духовку. Готовые тарталетки аккуратно достать из формочек, выложить на тарелку и подать горячими или холодными.

#### СОВЕТ

Вместо майонеза можно взять сметану. При желании по предложенному рецепту можно приготовить не порционные тарталетки, а одно большое блюдо, которое затем нарезать кусочками.

Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию

# Мясо, запеченное с помидорами, кабачками и сыром



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

[Таблица мер](http://vkuso.ru/recipe/myaso-zapechennoe-s-pomidorami-kabachkami-i-syrom/)

* мясо 500 г
* сыр 50 г
* кабачок 1 шт.
* лук репчатый 1 головка
* помидоры 2 шт.
* чеснок 2 зубчика
* майонез 1 ст.л.
* перец черный молотый
* зелень
* соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

* Нарезать лук на кубики, кабачок очистить и порезать соломкой, обжарить с добавлением мелко порезанного чеснока, зелени и майонеза (добавлять в самом конце).
* Подготовить и порезать мясо, чуть отбить, переложить на противень, промазанный маслом.
* Прикрыть слоем овощей мясо, а на них выложить кружки помидоров, присыпать мясо с овощами сыром, поставить на 25 минут в духовой шкаф с температурой 200 градусов.

Подготовила: Батталова М.М.

технолог по питанию