



# МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ

Простые рецепты

ДЛЯ ВСЕЙ

СЕМЬИ



В каждом рецепте вы найдете следующие обозначения:

-  – делают дети
-  – выполняют родители
-  +  – делают дети с помощью родителей



Количество порций



Время «холодного»  
приготовления  
блюда

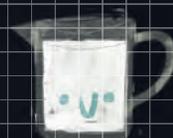
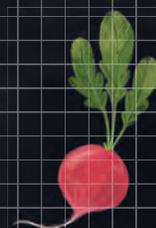
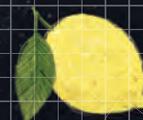
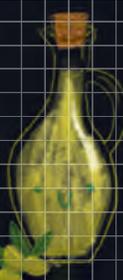


Время  
тепловой обработки



# СОДЕРЖАНИЕ

• Соленые мафины .....	6
• Яйца «Мимоза».....	8
• Сырное суфле.....	10
• Весенние роллы.....	12
• Крок-месье по-итальянски.....	14
• Фахитас с курицей.....	16
• Запеченный лосось.....	18
• Пицца «Маргарита» .....	20
• Панированная рыба.....	22
• Фаршированные помидоры.....	24
• Розочки из кабачков .....	26
• Фрукты на шпажках.....	28
• Морковный пирог.....	30
• Клубнично-банановое эскимо.....	32
• Шоколадный мусс.....	34
• Пряный медовый кекс .....	36
• Гренки.....	38
• Песочное печенье .....	40
• Печенье с кусочками шоколада.....	42
• Смузи.....	44



# СОЛЕННЫЕ МАФФИНЫ



4 порции



25 минут



15–20 минут

## Маффины с оливками и плавленым сыром

Замените козий сыр плавленым, а брокколи — зелеными оливками без косточек.

## Маффины с ветчиной, сыром фета и зеленым горошком

Замените козий сыр фетой, вместо брокколи возьмите 150 г зеленого горошка, добавьте ветчину, нарезанную мелкими кубиками.

(P) Включите духовку разогреваться до 180 °C.

(P) Отрежьте соцветия брокколи от стебля, бросьте их на 5 минут в кипящую воду, затем выньте и остудите холодной водой.

(P) Козий сыр нарежьте мелкими кубиками.

→ (D) Разбей яйца в глубокую миску и взбей (хорошо перемешай) их венчиком или вилкой до однородной массы (без образования пены).

→ (D) Влей в яичную смесь оливковое масло и молоко, тщательно перемешай.

→ (D) Просей муку с разрыхлителем, медленно всыпь сухую смесь в миску с яичной смесью, снова перемешай.

→ (D) Добавь в получившееся тесто брокколи и кусочки сыра, посоли.

→ (D+P) Разлейте тесто по формочкам.

(P) Поставьте формочки в разогретую духовку на 15–20 минут. Чтобы проверить готовность, проткните маффины кончиком ножа — он должен остаться сухим.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

.....

200 г соцветий  
брокколи



50 г козьего  
сыра

150 г муки



1/2 пакетика  
разрыхлителя



3 яйца



100 мл  
оливкового  
масла



140 мл  
2,5%-го  
молока



Соль

## ИНСТРУМЕНТЫ

Венчик

Фермочки

Сито

