

Пшённо-тыквенная каша



Сложность




10 минут



3 порции



40–50 минут

Вам
понадобится:
 кастрюля.



Ингредиенты

200 г пшена

200 мл
молока200 мл
воды80 г сливочного
масла300 г спелой
тыквыорехи, ягоды
или сухофрукты
для подачимёд или
сахар
по вкусусоль
по вкусу

Это интересно!

Тыква — это ягода, да ещё и одна из самых крупных в мире. Бывает разных цветов — зелёная, белая, оранжевая и даже синяя.



Как готовить

(Р) Порежьте тыкву небольшими кубиками. Если используете замороженную тыкву, предварительно разморозьте её.

(Д+Р) Подготовьте пшено: тщательно промойте, залейте водой, поставьте кастрюлю на плиту и доведите до кипения.

(Р) Слейте воду и ещё раз промойте пшено. Так оно станет нежнее и потеряет горчинку.

(Д+Р) Верните пшено в кастрюлю, снова залейте водой и доведите до кипения.

(Д) Добавьте кубики тыквы и перемешай.

(Д+Р) Варите кашу 10 минут под закрытой крышкой. Влейте молоко, добавьте сахар и соль по вкусу. Затем варите на медленном огне ещё 30 минут. Не забывайте помешивать, чтобы ничего не пригорело.

(Р) Снимите кашу с огня, положите масло, перемешайте. Можно укутать кастрюлю и дать каше «отдохнуть» минут 10 перед подачей.

(Д) Кашу в тарелках можно украсить сухофруктами, свежими ягодами или орехами.



Это интересно!

В пшене содержится очень много витаминов, которые делают кожу чистой и сияющей, а волосы — гладкими и шелковистыми.

Нежные Блинчики в шоколадном соусе



Сложность



2 минуты







2 порции



3–5 минут

Вам понадобятся:

-  мелкое сито;
-  глубокая миска;
-  сковорода и лопатка;
-  2 кастрюли — большая и маленькая.



Ингредиенты

Для блинов:

90 г муки



200 мл
молока



3 яйца



цедра
лимона



50 г сливочного
масла



3 ч. л. сахара



щепотка
соли



Для сладкого соуса:

- 100 г тёмного шоколада;
- 50 мл сливок.



Это интересно!

Для блинов можно использовать любую муку, в том числе кукурузную и рисовую, а также добавлять в тесто интересные ингредиенты вроде бананового пюре и какао.





Как готовить

(Р) Растопите масло в сковороде.

(Д) Процеди муку через мелкое сито, чтобы не было комочков, смешай с молоком, сахаром и яйцами. Хорошо перемешай получившуюся массу, добавь растопленное масло и цедру лимона.

(Д+Р) Возьмите сковороду (особенно подойдёт чугунная) и смажьте дно тонким слоем масла.

(Р) Вылейте тесто половником на разогретую сковороду и жарьте. Готовность можно определить по цвету блина. Затем переверните его, поджаривайте ещё 15 секунд на второй стороне, потом снимите скво-

роду с огня. Повторяйте, пока не сделаете все блины.

(Д) Смажь каждый блин небольшим количеством сливочного масла.

(Д+Р) Приступаем к шоколадному соусу. Подготовьте водяную баню: возьмите кастрюлю побольше, налейте в неё воду, а внутрь поставьте маленькую кастрюлю так, чтобы дно касалось воды.

(Д+Р) Доведите воду в большой кастрюле до кипения. Положите в неё 100 г тёмного шоколада, растопите его, добавьте 50 мл сливок и хорошо перемешайте.

