

Салат с кукурузой и помидорами

Для того чтобы приготовить салат с кукурузой и помидорами вам потребуется:

- консервированная кукуруза — 1 стакан,
- болгарский перец (зеленый) — 1 штука,
- помидоры Черри — 400 грамм,
- красный лук — 0,5 луковицы,
- свежая зелень петрушки — 0,5 пучка,
- сметана (нежирная) — 1 стакан,
- уксус (6%) — 1/3 стакана,
- соль и специи по вкусу.

Как правильно приготовить салат с кукурузой и помидорами

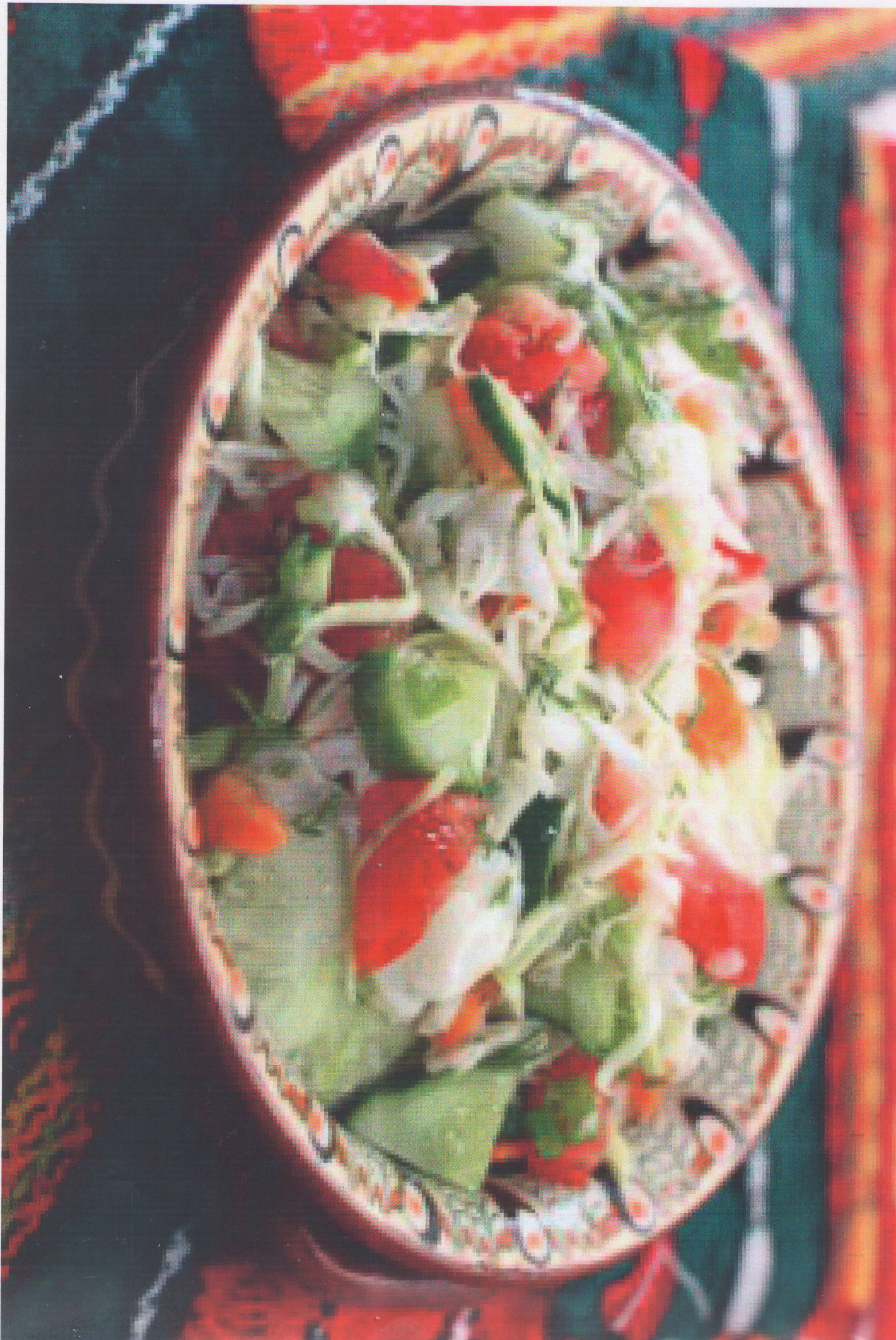
Все овощи следует промыть и немного просушить. Затем нарезаем: болгарский перец предварительно очищаем, удалив семена и плодоножку, а затем нарезаем мелким кубиком, помидоры разрезаем на две части, красный лук очищаем и нарезаем мелким кубиком, промытую и просушенную зелень шинкуем очень мелко.

Затем все овощи и зелень перекладываем в глубокую чашку, добавляем консервированную кукурузу, из которой предварительно слили всю жидкость, и посыпаем солью, молотым перцем, можно использовать, как красный, так и черный перец, и поливаем уксусом. Все аккуратно перемешиваем.

В отдельной чашке сметану взбиваем вилкой. Затем полученной заправкой поливаем овощи с кукурузой и со специями. Все перемешиваем.

Выкладываем салат в красивый салатник и украшаем свежей зеленью.

Приятного вам аппетита!



Витаминный салат

Рецепт:

Помидоры
Капуста
Огурцы
Морковь (можно не добавлять)
Лимон
Зеленый лук
Подсолнечное масло
Зелень
Соль

Приготовление:

Шинкуем капусту, подсаливаем ее и выдавливаем сок лимона.
Помидор вымыть и нарезать. Огурцы также вымыть и нарезать.
Зелень мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Лук вымыть и нарезать.
Смешать все подготовленные ингредиенты, добавить подсолнечного масла, посолить по вкусу.



Салат витаминный

Ингредиенты

- Капуста
- листья салата
- огуречная трава
- подорожник
- лук
- морковь
- петрушка
- укроп
- огурцы
- помидоры
- майонез
- соль
- сахар

Приготовление

1. Здесь все настолько просто, что подобрать необходимое количество овощей или зелени Вы сможете сами в зависимости от ваших вкусовых пристрастий. Все ингредиенты нужно очистить и вымыть. Мелкую зелень мелко измельчить, посолить и добавить немного сахара. Овощи необходимо нарезать небольшими кубиками и смешать с измельченной зеленью. Часть этой работы, например, вымыть и измельчить зелень, Вы сможете поручить своему малышу.
2. Заправьте салат сметаной и все, летний витаминный салатик готов.

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО СЕМЬИ ЖУГАН

САЛАТ „ВКУСНЯШКА“



ИНГРИДИЕНТЫ:

- ГОРСТЬ ВИНОГРАДА
 - 1 ЯБЛОКО
 - 1 БАНАН
 - БАНОЧКА ДЕТСКОГО ЙОГУРТА
- ФРУКТЫ МЕЛКО НАРЕЗАТЬ,
ЗАПРАВИТЬ ЙОГУРТОМ.

ТИМУР ЖУГАН



Здоровое блюдо
состав:

малина

ежевика

смородина

дыня

яблоко



Здоровое блюдо

состав:

банан

груша

киви

яблоко

апельсин

йогурт



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ.

ИНГР-ТЫ:

Зелёное яблоко - 1 шт.

Красное яблоко - 1 шт.

Груша конференц. - 1 шт.

Мандарины - 3 шт.

Банан - 2 шт.

Киви - 3 шт.

Приготовление:

Все фрукты нарезать кубиками,

салат заправить фруктово-ягодным

йогуртом.

Приятного аппетита!

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ПЛОВ С УКРОПОМ
И ГОЛЯЩКАМИ.



ЛЮБИМОЕ БЛЮДО

СЕМЬИ

МИРЗОЕВЫХ.

Приготовление плова:

1. Ингредиенты:

рис длиннозерной - 500 гр. "жасмин"

бараньи голышки - 5-6 шт.

топленое сливочное масло - 100 гр

соль - 4 ст. л.

шафран - щепотку

уфрон - 1 штука

гранат - 1 штука

Плов готовится в казане или в алюминиевой кастрюле

1) почистить голышки от пленки.

2) переложить голышки в казан, залить 4 л холодной воды. Варить 1 ч. После добавить 4 ст. л. соли, варить еще 2 ч. (мясо должно отойти от кости и приготовиться как тушенка.)

3) вынимаем голышки из бульона, отделяем мясо от костей, режем на кусочки.

4) а сам бульон процеживаем.

5) сварить рис 15-20 минут, и процедить через дуршлаг.

6) К рису добавить кашнекованной уфрон, перемешать.

7) Шафран приготовить заранее. Траву щепотку шафрана и растереть в ступке до порошка, залить 3 ст. л. кипятка, дать настояться.

8) 50 гр топленого сливочного масла растопить в кастрюле.

9) В рис с зеленью и шафраном положить топленое масло, перемешиваем. Мясо укладывается вокруг риса, а сверху укрываем гранатом.

Едят плов сверху с зернышками граната.

Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ
СЕМЬЯ ЖУГАН
ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ
В КОНКУРСАХ „НОВОГОДНЯЯ
ИГРУШКА-2014“ И „ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ В НАШЕЙ СЕМЬЕ“

ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ № 134

РЫБАКОВА

ВОСПИТАТЕЛЬ ГР. № 5

СОРОКИНА И.В.

