

Рецепти страв

Ознайомся з рецептами. Приготуй разом з батьками чи близькими страву, яка сподобалася тобі найбільше.

1. Рол з лавашем, овочами та куркою

Для основи можна використати цільнозерновий хліб або лаваш. Для начинки візьми 250 г філе курки, улюблені приправи, 1–2 ложки соняшникової або оливкової олії, 1 зубчик часнику, вершковий сир або масло.

Приготування: філе замаринуй у суміші приправ, подрібненого часнику й олії на 2–3 години. Засмаж промариноване філе в духовці впродовж 15 хвилин. Коли м'ясо вихолоне, подрібни його, додай овочі, зелень і виклади на змащений вершковим сиром лаваш. Згорни лаваш у трубочку й наріж його у вигляді ролів.



2. Бурякові панкейки

Для приготування панкейків, або американських млинців, знадобиться 1 склянка молока, 1 склянка борошна, половина чайної ложки розпушувача для тіста, 1 яйце, 1 столова ложка цукру, 200 г вершкового масла та 20 мл бурякового соку.

Приготування: яйце збий із цукром, додай молоко, борошно, розтоплене вершкове масло і буряковий сік. Гарно перемішай і постав у холодильник. Через 20 хвилин всип в охолоджене тісто розпушувач і швидко смаж млинці на пательні без олії по 1–2 хвилини з кожного боку. Розмір бурякових панкейків — на твій розсуд.



3. Батончики з вівсяними пластівцями та горішками в шоколаді

Знадобиться 2 склянки вівсяних пластівців, 1 склянка мигдалю, по 1/4 склянки фісташок, кунжуту й цукру, 1/2 склянки кокосової стружки, 4 столових ложки вершкового масла, 1/4 склянки оливкової олії, 1/3 склянки меду, 100 г чорного шоколаду й щіпка ваніліну.

Приготування: мигдаль і фісташки подрібни ножем. У великій мисці з'єднай горіхи, вівсяні пластівці, кокосову стружку, кунжут й оливкову олію. Добре перемішай, виклади суміш рівним шаром на дечко, вистелене пергаментним папером, і постав у духовку на 180 градусів на 10 хвилин. На водяній бані провари до однорідності вершкове масло, цукор, мед і ванілін. Засмажені пластівці полий звареним соусом, постав у духовку ще на 30 хвилин, а потім поріж на прямокутні шматочки-батончики. Виклади їх на тарілку, додай розтоплений шоколад. Для готовності страва має охолонути.



4. Бананові кекси з чорносливом, родзинками та горіхами

Знадобиться 2 банани, 2 яйця, 2 склянки вівсяних пластівців, 1 склянка йогурту чи кефіру, 50 г м'якого вершкового масла, 50 г суміші горіхів, родзинок та чорносливу, половина чайної ложки розпушувача, щіпка ваніліну й меленої кориці.

Приготування: банани розімни виделкою, вівсяні пластівці подрібни блендером, а горіхи й чорнослив — ножем. Родзинки ошпар окропом. Яйця збий з бананами та вершковим маслом, вливай йогурт чи кефір, додавай вівсяне борошно, розпушувач, ванілін, корицю, горіхи, родзинки та чорнослив. Добре збий тісто, виклади його у формочки так, щоб заповнити три чверті об'єму. Випікай 30 хвилин у духовці при 180 градусах. Готовність страви перевіряй зубочисткою.

