

# Правила поведения на кухне



Неважно, умеешь ли ты готовить или только хочешь попробовать, не забывай про безопасность на кухне! Прочитай правила на этих страницах, прежде чем перейти к рецептам.

- 1.** Перед готовкой всегда тщательно мой руки с мылом!
- 2.** Не забывай мыть их и во время готовки, особенно если используешь сырые яйца, мясо или рыбу.
- 3.** Мой разделочные доски после каждого использования (не режь на одной доске мясо и овощи).
- 4.** Обязательно мой яйца перед использованием. И ни в коем случае не ешь сырые яйца или тесто, в составе которого они есть.
- 5.** Когда пользуешься духовкой, надевай прихватки.
- 6.** Никогда не оставляй без присмотра то, что готовишь на плите.
- 7.** Не ставь в микроволновую печь металлические предметы (миски, серебряные приборы, фольгу и т. д.).
- 8.** Если на кухне что-то загорелось, как можно быстрее позови взрослых. Если ты дома один, позвони по номеру 112 или 101.
- 9.** Ставь сковородку так, чтобы её ручка была как можно дальше от соседних конфорок и края плиты.
- 10.** Перед готовкой надевай фартук, убирай назад волосы и не готовь в одежде с длинными и широкими рукавами.
- 11.** Никогда не дотрагивайся до плиты и духовки внутри голыми руками.

**12.** Не стоит наклоняться над сковородкой во время жарки.

**13.** Сливать горячую воду через дуршлаг нужно очень аккуратно, чтобы не ошпариться, и использовать прихватки.

**14.** Подкладывая под разделочную доску влажное полотенце, чтобы она не скользила.

**15.** Пользуйся небольшими ножами. Ими легко чистить или нарезать фрукты и овощи. Если нужно нарезать что-то большим ножом, попроси помощи взрослых.

**16.** Всегда режь от себя.

**17.** Не облизывай нож!

**18.** Не вскрывай ножом консервные банки. Пользуйся специальным консервным ножом.

**19.** Тупой нож опаснее острого. Им тяжелее резать продукты, а лезвие может легко соскользнуть.

**20.** Пользуйся погружным блендером, комбайном или миксером только в присутствии взрослых.

## Сложность приготовления



Быстрые рецепты простых блюд, которые ты сможешь приготовить самостоятельно.



К этим рецептам лучше переходить, когда ты уже пробовал что-то готовить.



Сложные рецепты, для которых потребуется много времени и помощь взрослых.



## Условные обозначения

**П** — не забудь надеть прихватки

**Р** — попроси помощи родителей



Время приготовления



Количество порций

# Инструменты — помощники Конни

В моей семье все любят готовить, поэтому в нашем доме есть кухонные инструменты на любой случай! А сейчас я расскажу тебе о тех, без которых действительно не обойтись!



## Кастрюля

В ней можно готовить что угодно: суп, кашу, соус, компот или пасту.

## Сковорода

В ней можно пожарить котлеты или сырники, потушить овощи или мясо.

## Противень

Обязательно смажь его маслом или застели бумагой для выпечки перед запеканием.

## Формы для запекания

Большие и маленькие, стеклянные и керамические, круглые и прямоугольные.

## Миски

Лучше иметь несколько мисок самого разного размера.

## Сотейник

Сковорода с высокими стенками. В нём удобно тушить мясо или овощи.



## Венчик

Смешивает и взбивает продукты.

## Лопатка

Незаменимый помощник, чтобы что-то перевернуть, поддеть или разложить по тарелкам.

## Половник

Разливает супы и соусы по тарелкам.

### Шумовка

Ею удобно «вылавливать» из воды яйца, пельмени или снимать пену.

### Скалка

Раскатывает тесто.

### Силиконовая лопатка

Очень удобно замешивать тесто.

### Силиконовая кисточка

Смазывает маслом сковородку или форму для запекания.



### Нож и разделочная доска

Незаменимые инструменты почти для любого рецепта.

### Тёрка

На ней можно натереть сыр или овощи.

### Пресс для чеснока

Помогает измельчить зубчики чеснока.

### Сито

Через него просеивают муку, чтобы тесто стало пышнее.

### Дуршлаг

Поможет слить жидкость или промыть мелкие ингредиенты, например чечевицу.

### Кондитерский мешок

Понадобится для украшения выпечки. Можно заменить пакетами для заморозки.

### Кухонные весы, мерный стакан или ложки

Помогут отмерить нужное количество ингредиентов.

### Погружной блендер или миксер

Поможет приготовить соус, крем, взбить яйца или сливки или измельчить орехи.

Хорошей  
готовки!





## Уровень 1

Варёные яйца .....	8
Сэндвич с яйцом .....	10
Брускетта .....	12
Овощи на шпажке .....	14
Смешные сосиски-мумии .....	16
Творог с маком и малиной .....	18
Яркий фруктовый салат .....	20
Куриный бургер .....	22

# Варёные яйца



Сложность: 1



10 мин.



4 порции



## Ингредиенты:

- 4 яйца



## Инструменты:

- кастрюля
- шумовка

1

В небольшой кастрюле доведи до кипения 1 л воды (P).

2

С помощью шумовки осторожно опусти яйца одно за другим в кипящую воду (P). Яйца должны быть покрыты водой. Дождись, пока вода снова закипит.

3

Вари яйца без крышки на среднем огне, в зависимости от твоих предпочтений: 5 минут — «в мешочек», 6 минут — «жидкий желток» или 8–10 минут — вкрутую. Яйца большого размера вари на 1 минуту дольше, мелкие — на 1 минуту меньше.

4

Шумовкой достань готовые яйца из кастрюли и поставь их под холодную воду. Или осторожно слей воду из кастрюли и залей яйца холодной водой (P).

Совет от Конни

Если берёшь яйца прямо из холодильника, время приготовления увеличивается на 1 минуту. Если яйца очень холодные, предварительно разогрей их в тёплой воде, чтобы скорлупа не лопнула.





# Сэндвич с яйцом



Сложность: 1



20 мин.



4 порции



## Ингредиенты:

- 4 яйца
- 1 пучок руколы
- 1 большой помидор
- 4 булочки для гамбургеров
- 4 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль, перец



## Инструменты:

- нож
- разделочная доска
- сковорода
- лопатка

1

Руколу перебери, вымой и высуши, удалив грубые плодоножки. Вымой помидор, просуши и нарежь на 4 толстых ломтика, вырезав основание стебля (P).

2

Разрежь булочки пополам и слегка поджарь на сковородке или в тостере (P). Смажь каждую из 4 половинок 1 ст. л. майонеза и положи сверху по 1 ломтику помидора.

3

Разогрей сливочное масло в большой неглубокой сковороде (P). Разбей яйца и жарь их на сковороде на среднем огне 1–2 минуты, пока поверхность не затвердеет. Переверни лопаткой и обжаривай с другой стороны около 1 минуты до появления золотистого оттенка. Приправь солью и перцем.

4

На помидоры выложи яйца и сверху — руколу. Накрой вторыми половинками булочек.

Совет от Конни

А ты знаешь, что майонез легко приготовить самому? Отдели 2 желтка, добавь 100 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара и 1 ч. л. сухой горчицы, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, перец по вкусу. Всё смешай и взбей венчиком.



# Брускетта



Сложность: 1



15 мин.



4 порции



## Ингредиенты:

- 6 помидоров
- 16 ломтиков багета (толщиной 1,5 см)
- 1 небольшой пучок базилика
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, перец



## Инструменты:

- чайная ложка
- нож
- разделочная доска
- чесночный пресс
- сковорода-гриль

1

Вымой помидоры, промокни их и разрежь пополам, удалив плодоножки. Ложкой удали семена. Мякоть нарежь небольшими кубиками (P) и смешай их в миске с солью и перцем.

2

Чеснок очисти, пропусти через чесночный пресс и тщательно перемешай с оливковым маслом.

3

Выложи ломтики хлеба на разогретую сковороду (P) и сбрызни смесью оливкового масла. Обжаривай хлеб с двух сторон до появления золотистого оттенка.

4

Вымой и высуши базилик, оборви листья и нарежь их мелкой соломкой (P).

5

Выложи хлебцы на тарелку, сверху положи томатную смесь и посыпь базиликом. Подавай сразу.

Совет от Конни

Хлеб для брускетты можно приготовить в духовке. Для этого разогрей её до 180 °С и подсуши в ней хлеб в течение 3–5 минут (П).



# Овощи на шпажке



Сложность: 1



25 мин. + 10 мин.  
для гриля



4 порции



## Ингредиенты:

- 1 кабачок (250 г)
- 2 початка варёной сладкой кукурузы
- 200 г мелких томатов
- 1 жёлтый сладкий перец
- 1 зубчик чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 2½ ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец



## Инструменты:

- 8 длинных шампуров для гриля (бамбуковых, металлических или деревянных)
- нож
- разделочная доска
- форма для духовки

1

Включи духовку в режиме «гриль». Вымой и обсуши кабачок, обрежь кончики. нарежь кабачок и кукурузу ломтиками толщиной около 2 см (P). Помидоры вымой.

2

Разрежь перец пополам вдоль, удалив плодоножки и косточки (P). Половинки вымой, обсуши и нарежь кусочками размером примерно 4×4 см. Подготовленные овощи поочерёдно нанизывай на шампуры.

3

Смажь жаростойкую форму маслом и выложи в неё шампуры. Чеснок очисти, мелко нарежь (P) и смешай в миске вместе с оливковым маслом, соком лайма, примерно ½ ч. л. соли и небольшим количеством перца до получения однородной массы.

4

Смажь овощи масляной смесью со всех сторон. Поставь в духовку на решётку (П + P) и жарь на гриле по 5 минут с каждой стороны.

Совет от Конни

Чтобы бамбуковые шампуры не пригорели, замочи их перед применением примерно на 1 час в воде и не вынимай, пока не начнёшь нанизывать на них овощи.



# Смешные сосиски-мумии



Сложность: 1



10 мин. + 10 мин.  
на запекание



6 порций



## Ингредиенты:

- 6 длинных сосисок
- 200 г замороженного слоёного теста
- 3 ч. л. столовой горчицы
- 1 чёрная оливка (без косточки)
- 1 ч. л. майонеза
- 6 ст. л. томатного кетчупа



## Инструменты:

- противень
- бумага для выпечки
- нож
- разделочная доска
- зубочистка

1

Разогрей духовку до 200 °С (в режиме «конвекция» — до 180 °С). Застели противень бумагой для выпечки. Сосиски вымой и обсуши. Тесто разморозь, разровняй и нарежь полосками шириной от 0,5 до 1 см (Р).

2

С одной стороны смажь сосиски тонким слоем горчицы, оставляя в верхней части каждой сосиски маленький промежуток для глаз. Плотнo оберни сосиски полосками теста, как мумии, оставляя свободной область вокруг глаз.

3

Выложи мумии на бумагу для выпечки. Поставь противень в духовку на центральный уровень (П). Выпекай мумии около 10 минут до золотистого цвета. Достань из духовки (П).

4

Оливку нарежь небольшими кусочками (Р). С помощью зубочистки нанеси на свободный кусок сосиски глазки майонезом и добавь кусочки оливок в качестве зрачков. Подавай с кетчупом.

Совет от Конни

Если хочешь, чтобы мумии получились более «румяными», смажь их яичным желтком, прежде чем отправить в духовку.

