

# Содержание



Перед тем, как начать	8
Единицы измерения продуктов	9
Безопасность прежде всего!	10
Работа с горячими предметами	11
Приготовление фруктов и овощей	12
Уборка	13
<b>Завтрак</b>	<b>15</b>
Солнце в тарелке	16
Восхитительные шотландские булочки	18
Утренняя гранола	20
Мини-маффины по-шахтёрски	22
Яичница	24
«Улыбка на завтрак»	26
Французские тосты с карамелью	28
<b>Обед</b>	<b>31</b>
Кукурузная похлёбка из замка	32
Пирожки из сладкого теста	34
Песочные косички с ветчиной и сыром	36
Роллы «Волшебный ковёр»	38
Вкусные бутерброды-цветочки	40
Суп семи гномов	42
Пицца «Мишень»	44
Тыквенный суп-пюре с лесными орехами	46
<b>Ужин</b>	<b>49</b>
Куриное филе «Уютный коттедж»	50
«Скачущий Джон»	52
Невероятно вкусные рыбные котлетки	54
Мак и чизбургер	56
Мясной хлебец «Залив»	58
«Чудовищный» киш	60
Пастуший пирог с чабрецом	62

<b>Гарниры</b>	<b>65</b>
Салат «Огурец на удачу»	66
Салат «Ракушки»	68
Монетки из сладкого картофеля	70
Спунбрэд «Южный»	72
Багет «С добрым утром!»	74
Фруктовый салат «Тройняшки»	76
Салат «Нарядный»	78
Кукуруза «Конфетти»	80
Нежный горошек	82
<b>Перекусы</b>	<b>85</b>
Хрустящая морковь и сырный дип	86
Песочные крекеры «Подводные»	88
Изумительный домашний хумус	90
Очаровательные розы из клубники	92
Дип «Морская звезда»	94
Башня-парфе	96
<b>Напитки</b>	<b>99</b>
Чай со льдом, малиной и мятой	100
Пунш «Солнечный»	102
Сладкий смузи «Морская пена»	104
Горячий белый шоколад	106
Тропический пунш «Те Фити»	108
<b>Сладости</b>	<b>111</b>
Сливочная помадка «Тигровые полосы»	112
Волшебные палочки «Биббиди-боббиди-бу»	114
Яблоки, запечённые в тесте	116
Капкейки «Морская черепаха»	118
Морковное печенье «Дивное»	120
Мороженое с овсяными хлопьями	122
Обезьяний хлеб	124
Розовый попкорн принцессы	126
Волшебные меню	129
Словарь	136
Указатель	138





## Основные замечания



**Н**есмотря на то что принцессы Disney живут в разных местностях — и не только на суше, но и на море — у них есть кое-что общее: они помогают нам мечтать и вдохновляют познавать новое! В этой книге ты найдёшь пятьдесят вкуснейших рецептов от Белль, Моаны, Золушки и других наших любимых принцесс. Просто переворачивай страницы и открывай для себя лакомые идеи для завтрака, обеда и ужина, а также вкусные напитки, закуски и десерты.

Если ты никогда ничего не готовила, не волнуйся! Эти рецепты прекрасно подходят для начинающих поваров. Обрати внимание: каждому рецепту присвоен уровень по шкале из пяти корон. Таким образом, ты сможешь начать с приготовления чего-то лёгкого (👑) и практиковаться до тех пор, пока не освоишь сложные рецепты (👑 👑 👑 👑 👑).

Так что бери фартук и готовься к созданию королевских блюд!

# Перед тем, как начать

Кулинария — это весело, но, прежде чем приступить к готовке, запомни несколько важных вещей. Всегда, всегда спрашивай разрешения у родителей. Даже принцессы и принцы должны спрашивать у королевы или короля, можно ли им воспользоваться дворцовой кухней. Если тебе нужна плита, духовка, блендер или миксер для приготовления блюда по рецепту, обязательно попроси взрослых помочь тебе. Вот ещё несколько советов, которые нужно помнить.

- Если у тебя длинные волосы, завяжи их в хвост. Ты же не хочешь, чтобы волосы попали в еду или загорелись от горячей плиты.
- Убедись, что у тебя не слишком свободная одежда, чтобы она не смогла достать до горелки плиты. Если у тебя длинные рукава, то заверни их по локоть.
- Надень фартук, чтобы защитить одежду от пятен.
- Мой руки водой с мылом по меньшей мере в течение двадцати секунд, чтобы они были чистыми, когда ты будешь брать ими продукты.
- Внимательно прочитай весь рецепт, чтобы, когда начнёшь готовить, ничего не забыть.
- Собери всё необходимое оборудование: ложки, миски, сковороды и другую утварь, прежде чем займёшься ингредиентами.



# Единицы измерения продуктов

Чтобы блюдо по выбранному рецепту получилось так, как нужно, тебе надо правильно отмерить ингредиенты. Вот несколько полезных советов и подсказок.

- В нашей книге количество твёрдых продуктов указано в граммах, и их лучше взвешивать на кухонных весах. Но для простоты ты можешь отмерять их мерной посудой, ориентируясь на объем.
- Для жидкостей (молоко, вода или растительное масло) используй мерную посуду с носиком, чтобы было удобно их выливать.
- Сухие ингредиенты (мука, сахар или какао) насыпают столовыми ложками в мерную посуду без носика. Затем, чтобы проверить, что отмерено нужное количество, проведи ребром столового ножа по краю мерной чашки, удаляя лишнее.
- Сыпучие продукты нужно отмерить и насыпать в мерную посуду, а затем осторожно примять их так, чтобы они наполняли посуду вровень с её краями. Нарезанные ингредиенты меряют таким же образом.
- Коричневый сахар следует насыпать в мерную посуду и утрамбовать так, чтобы не осталось воздушных пустот.
- Отмерить сливочное масло очень легко, если на упаковке нанесены отметки, соответствующие определённому количеству масла. Тебе остаётся только отрезать необходимое количество по готовой линии.



# Безопасность прежде всего!

Хороший повар никогда не забывает о безопасности на кухне. Вот несколько самых важных правил.

## Использование ножей, чистящих приборов, тёрток и других кухонных приспособлений.

- Никогда не бери кухонные приборы или острые кухонные предметы без разрешения взрослых, лучше попроси их помочь тебе.
- Всегда разрезай и нарежь продукты на доске для резки. Держи ручку ножа крепко, направляя острый край вниз. Режь продукты, делая движения ножом от себя.
- После того как ты нарежешь мясо или рыбу, вымой нож (пусть взрослые тебе помогут), а также разделочную доску. Следует помыть руки водой с мылом в течение по крайней мере двадцати секунд, прежде чем перейдёшь к работе с другими ингредиентами.
- Если ты уронила нож, не пытайся его поймать. Вместо этого быстро сделай шаг назад и дай ему упасть на стол или на пол и только после этого бери его снова за ручку.
- Пользуясь ножом для чистки овощей, вдавливай край лезвия в овощную шкурку и затем тяни нож от себя. Помни, что чем больше надавливаешь, тем толще будут очистки.
- Пользуйся электрическими приборами, такими как миксер или блендер, на свободном месте вдали от раковины или других мокрых мест. И всегда выключай миксер или блендер перед тем, как мыть лопасти или лезвия.



## Работа с горячими предметами

- Всегда проси взрослых помочь тебе управиться с горячей плитой или духовкой.
- Обязательно поворачивай ручку сковороды от себя, так чтобы не задеть её и случайно не схватиться за горячую часть сковороды.
- Пользуйся прихватками каждый раз, когда прикасаешься к сковороде или противню, даже если это просто крышка. Следует также пользоваться прихватками, когда ставишь противень в духовку или вытаскиваешь его оттуда.
- Помни, что пар может обжечь! Обязательно делай шаг назад, помешивая горячее блюдо: пасту или готовящиеся овощи.
- Не забывай выключить духовку или плиту, когда блюдо готово.





# Приготовление фруктов и овощей

Важно тщательно вымыть продукты перед тем, как класть их в готовящееся блюдо. Вот несколько советов, как убедиться в том, что фрукты и овощи достаточно чистые и готовы к использованию.

- Хорошо промывай продукты под струёй проточной воды. Не пользуйся мылом! Если продукты твёрдые, например яблоко или морковь, поскреби поверхность, чтобы стереть садовую грязь или налет. Более мягкие фрукты и овощи, такие как ягоды или брокколи, положи в небольшой дуршлаг или сито перед мытьём.
- Пользуйся овощной щёткой, чтобы отскрести грязь с овощей, растущих в почве, таких как картофель или морковь. Также нужно мыть щёткой любые фрукты и овощи, растущие непосредственно на земле, например огурцы и дыни.
- Просуши вымытые продукты бумажным полотенцем или тканевой салфеткой и вырежи все повреждённые части до того, как будешь класть их в готовящееся блюдо.



# Уборка

Хороший повар всегда оставляет кухню такой же чистой, какой она была до приготовления еды. Это значит, что нужно вымыть все миски, сковороды, кастрюли и другую посуду, которой ты пользовалась для приготовления своих блюд. Вот несколько советов, как поддерживать кухню безупречно чистой.

- Всегда проси помощи у взрослых, если нужно помыть ножи и кухонные приспособления с острыми лезвиями, например блендер или кухонный комбайн.
- Во время приготовления блюда старайся мыть каждую миску или прибор как можно быстрее после того, как ты ими воспользовалась. Таким образом, остатки пищи или масла не застынут на них до того, как ты начнёшь мыть их водой с моющим средством.
- Клади все ингредиенты на место, туда, где они обычно хранятся, чтобы можно было легко найти их в следующий раз, когда будешь готовить.
- Вытри зону приготовления пищи — включая стол и раковину — бумажными полотенцами или многоразовыми салфетками.
- Дважды проверь, выключены ли все приборы, прежде чем выйти из кухни.
- Повесь фартук на место или положи его в стирку, если нужно его постирать.





# Завтрак



<u>Солнце в тарелке</u>	16
<u>Восхиительные шотландские булочки</u>	18
<u>Утренняя гранола</u>	20
<u>Мини-маффины по-шахтёрски</u>	22
<u>Яичница</u>	24
<u>«Улыбка на завтрак»</u>	26
<u>Французские тосты с карамелью</u>	28



# Солнце в тарелке

У себя дома в деревне Мотунуи или плавая в море, Моана любит быть на солнце. Эта тарелка со сладким смузи, посыпанным свежими фруктами и орехами, — прекрасный способ добавить солнца твоему утру.

## Инструкции

1. Положи в блендер кокос, банан, дыню, греческий йогурт и мандарин.
2. Размешай все ингредиенты до гладкого кремообразного состояния.
3. Налей смузи в миску, посыпь сверху любимой посыпкой и сервируй с ложкой.



1 порция

## Ингредиенты

50 г измельчённого  
кокоса

1 банан

50 г дыни (можно  
замороженной)

50 г греческого  
йогурта

2 мандарина

## Посыпка

Нарезанный  
(измельчённый)  
миндаль

Кокосовая стружка

Голубика

Мандариновые  
дольки

Зелёный виноград

## Совет

Чтобы сделать это блюдо по-своему, поэкспериментируй с другими фруктами и орехами для посыпки.





6 штук

## Ингредиенты

250 г муки

60 г овсяных хлопьев

2 ч. ложки  
разрыхлителя

½ ч. ложки соли

¼ ч. ложки корицы

¼ ч. ложки  
мускатного ореха

3 ст. ложки  
коричневого сахара

4 ст. ложки  
охлаждённого  
сливочного масла

125 г изюма

1 большое яйцо

60 мл молока

## Топпинг

1 ч. ложка молока

1 ст. ложка  
коричневого сахара

Щепотка овсяных  
хлопьев

## Совет

Для нежного шоколадного вкуса можно при выпечке заменить изюм на такое же количество шоколадных кусочков.



# Восхитительные шотландские булочки

Мерида обожает брать с собой что-нибудь вкусненькое из кухни в замке Данброх, прежде чем отправиться исследовать округу. Эти вкуснейшие шотландские булочки с овсяными хлопьями и изюмом — прекрасный завтрак, дающий энергию на целый день, наполненный приключениями.

## Инструкции

1. Нагрей плиту до 200 °С.
2. В большой миске смешай муку, овсяные хлопья, разрыхлитель, соль, корицу, мускатный орех и коричневый сахар. Столовым ножом нарежь сливочное масло на небольшие кусочки. Пальцами вмешивай сливочное масло в муку до тех пор, пока масло не превратится в кусочки размером с горошину. Всыпь изюм.
3. В небольшой миске смешай яйца и молоко. Влей яичную смесь в мучную смесь и мешай, пока они не превратятся в однородную массу. Будь осторожна, не перемешивай слишком долго, иначе булочки будут твёрдыми и жёсткими, а не рассыпчатыми.
4. Положи тесто на поверхность, посыпанную мукой. Посыпь руки мукой и раскатай из теста круг толщиной 2 см.
5. Теперь сделай топпинг. С помощью кондитерской щётки распредели чайную ложку молока по поверхности теста. Посыпь всё коричневым сахаром (1 ст. ложка) и овсяными хлопьями (щепотка).
6. Разрежь круг на 6 треугольников, как ты разрезаешь пирог или торт. Разложи кусочки на небольшом расстоянии друг от друга на противень, выстланный не смазанным маслом листом бумаги для выпечки.
7. Попроси кого-нибудь из взрослых помочь тебе зажечь плиту. Поставь противень в духовку и выпекай булочки до румяной корочки (примерно 8–10 минут).
8. Вытащи противень из духовки и дай булочкам остыть 5 минут.









# Утренняя гранола

Даже в самые трудные дни Золушка скрашивала себе утро улыбкой и песней. Укрась и ты свой день этой замечательной гранолой, чтобы её приготовить, понадобится всего несколько минут.

## Инструкция

1. Смешай гранолу и семена подсолнечника в большой миске.
2. Выбери сухофрукты, которые будешь использовать. Можно взять один вид сухофруктов или смешать несколько. Добавь фрукты и миндаль в миску с гранолой.
3. Хорошо все перемешай. Готово! Можно есть.



4–6 порций

## Ингредиенты

500 г обычной гранолы

60 г нежареных семян подсолнечника

60 г сухофруктов, например кусочки кураги, ананаса, клюквы или изюм.

60 г измельчённого миндаля

## Совет

Гранола — не просто хлопья для завтрака. Её можно смешивать с йогуртом и посыпать ею мороженое.





20 штук

## Ингредиенты

250 г муки

125 г коричневого сахара

1 ч. ложка разрыхлителя

¼ ч. ложки корицы

¼ ч. ложки соли

1 яйцо

125 мл молока

2 ст. ложки размягчённого сливочного масла

125 г голубики

## Совет по сервировке

Подавай со стаканом молока!

## Совет

Для маффинов побольше возьми противень на 12 форм. Проверь маффины на готовность через 15–18 минут.



# Мини-маффины по-шахтёрски

Добыча алмазов — тяжёлый труд. Поэтому семь гномов всегда хорошенько заправляются за завтраком перед тем, как отправиться в шахту. И для этого нет ничего лучше домашних мини-маффинов.

## Инструкции

1. Разогрей духовку до 190 °С. Слегка смажь противень для мини-маффинов на 24 формы.
2. В небольшой миске разотри вместе муку, коричневый сахар, разрыхлитель, корицу и соль.
3. В миске побольше взбей яйцо, молоко и размягчённое сливочное масло.
4. Хорошо перемешай мучную и яичные смеси, соединив их вместе.
5. Силиконовой лопаткой осторожно вмешай голубику в получившееся жидкое тесто.
6. Попроси кого-нибудь из взрослых помочь тебе с духовкой. Помести противень с маффинами в духовку и выпекай 12 минут. Ты поймешь, что они готовы, проткнув один или два маффина зубочисткой ближе к центру. Если зубочистка будет чистой и сухой, то маффины можно доставать.
7. Перед подачей дай готовым маффинам остыть 2–3 минуты.



