




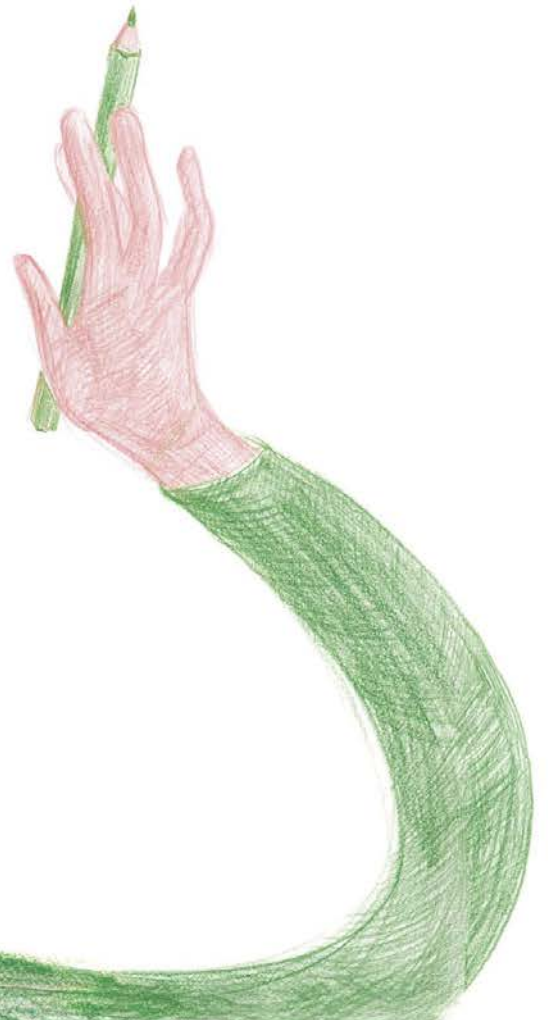


*Рецепты делятся по сложности.*  
Обращай внимание на значки:

 простое блюдо, можно справиться в одиночку;

 для тех, кто уже немного умеет готовить без взрослых;

 стоит позвать взрослых, старшего брата или сестру, чтобы готовить быстрее и легче.



# ИНСТРУМЕНТЫ



Ножи для  
мяса, хлеба  
и овощей

дружат  
с разделочной доской.



Лоповник разливает  
из кастрюли суп или соус.



Венчик блендера  
взбивает,  
измельчитель  
делает пюре.

В чаше блендера  
удобно смешивать  
и молоть.



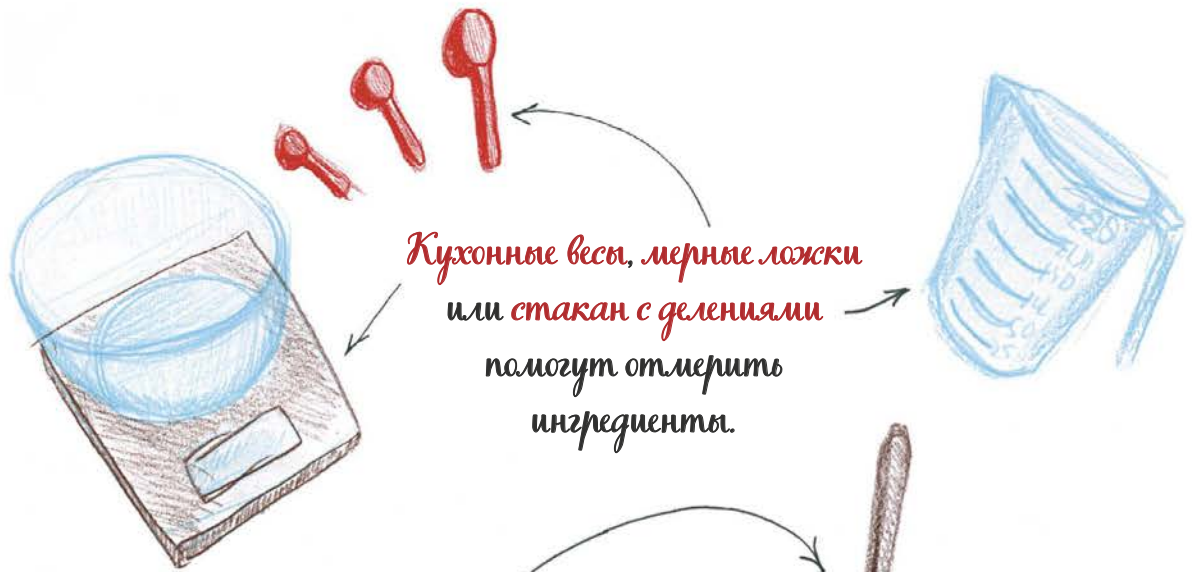
Сковороде нужна  
силиконовая лопаточка  
для помешивания.



Консервный нож  
открывает банки,



а на тёрке можно  
натереть сыр  
или овощи.



Кухонные весы, мерные ложки  
или стакан с делениями  
помогут отмерить  
ингредиенты.

Силиконовая кисточка  
смазывает форму для запекания  
или противень маслом.



Скатка раскатывает тесто,

а прихватки защищают руки,  
когда ты сливаешь пасту или  
достаёшь форму из духовки.

# СОДЕРЖАНИЕ

ОСЕНЬ

ЗИМА

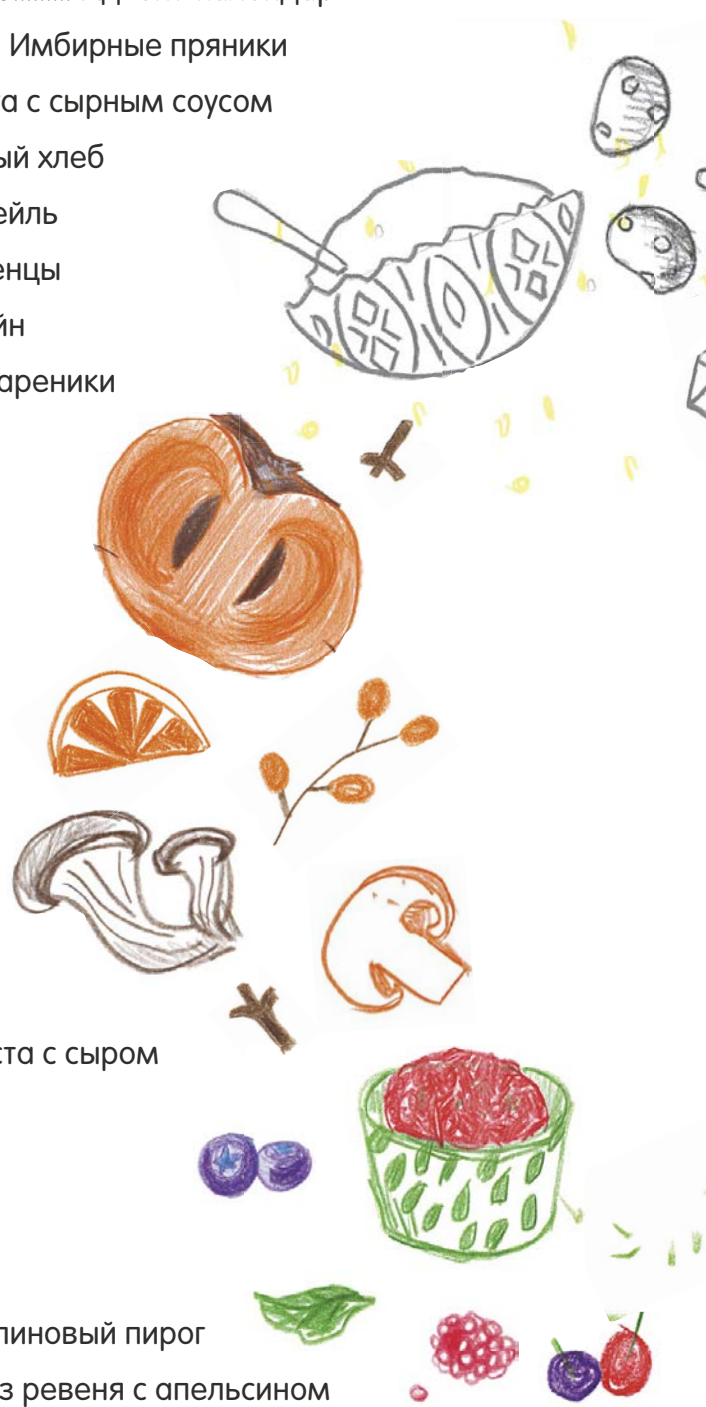


НАЧАЛО



ЛЕТО

- 48..... Адвент-календарь
- 46..... Имбирные пряники
- 44..... Паста с сырным соусом
- 42..... Банановый хлеб
- 41..... Горячий коктейль
- 40..... Банановые леденцы
- 39..... Вишнёвый глнтвейн
- 38..... О-о-очень ленивые вареники
- 32..... Цветаевский пирог
- 30..... Оранжевый кекс
- 28..... Розовые блины
- 27..... Взвар из сухофруктов
- 24..... Полоски с хурмой
- 22..... Пицца без теста
- 20..... Тыквенные вафли
- 19..... Солнечный салат
- 16..... Полезные конфеты
- 14..... Грибной суп-пюре
- 12..... Запечённая цветная капуста с сыром
- 10..... Фрукты-кранбл
- 109..... Мои дела на лето
- 108..... Ягодный сорбет
- 104..... Чернично-малиновый пирог
- 102..... Варенье из ревеня с апельсином
- 100..... Инжир с сыром
- 98..... Фул с крыжовником и малиной





Тирамису .....51

Простой шоколадный пудинг .....52

О, оливье! .....54

Тарелочка с историей .....56

Правила сервировки .....58

Сырные шарики .....59

Кухонные байки .....60

Жёлтая кукуруза .....64

Зелёный творог .....65

Лодочки и айсберг .....66

Напиток .....68

Салат .....69

Брюссельский гратен .....70

Как прорастить семена .....72

Съедобная земля .....74

Лимонный курд .....76

Творожный кекс-цыплёнок .....78

Царская пасха .....80

Красим яйца .....83

Счастливый пик-Ник .....86

Лепёшки с фасолью и травами .....88

Зелёный лимонад .....89

Шоколадные печеньки с цукатами .....90

Ягодный трайфл .....92

Смузи .....94

Томатный супчик-голубчик .....96

ЗИМА

ВЕСНА



ЛЕТО





ОСЕНЬ





# ФРУКТЫ-КРАМБЛ



Подойдут твёрдые мясистые фрукты: яблоки, персики, сливы или айва. Виноград или банан не бери — они дадут воду.



▫ мёд

- яблоки, персики или сливы
- 2 столовые ложки воды
- корица или ваниль
- столовая ложка сливочного масла
- 2 столовые ложки муки грубого помола



▫ нож

- разделочная доска
- форма для запекания
- ложка
- миска

1.

Включи духовку на 180 °С. Только убедись, что в ней нет посуды.

2.

Фрукты помой и разрежь пополам.

3.

Выложи их плотно друг к другу в форму для запекания срезом вверх.

4.

На дно формы добавь пару столовых ложек воды.

5.

Фрукты посыпь корицей или ванилью, полей мёдом. И — отправляй в духовку.

6.

В миске смешай сливочное масло и 2 столовые ложки муки. Самое приятное занятие: перетри руками муку с маслом, чтобы получился крупный «песок». Он будет вкусно пахнуть сливками.

7.

Проверь фрукты: если они размягчились, дали сок и запеклись по краям — пора добавлять крамбл.

8.

Надень прихватки и осторожно достань из духовки форму. Поставь её на подставку для горячего или плиту и посыпь фрукты крошкой — она должна покрыть их полностью.



**9.**  
Верни форму в духовку ещё на 10 минут.

**10.**  
Когда крамбл зарумянится — доставай. У тебя получился чудесный десерт — фрукты, припорошенные «песком». Дай им остыть 15 минут, перед тем как есть.



Фруктовки — лёгкие сетки для продуктов, заменяют пластиковые пакеты.

