

Информация на стенд родителям

Что такое запеканка? Как приготовить запеканку ребенку в домашних условиях?

В детском саду в рационе часто дают запеканки, но дети не всегда едят это блюдо, потому что оно мало знакомо и родители дома не готовят. А запеканка вкусное и полезное блюдо. Как приготовить ребенку запеканку в домашних условиях?

Как приготовить запеканку ребенку в домашних условиях?

Запеканка — очень удобное и несложное блюдо. Его аналоги есть практически во всех кухнях мира. Подходит оно и для маленького крохи, и для детсадовца!

Запеканками, приготовленными на пару (чаще всего — на основе творога), можно угощать даже годовалых малышей.

А с двух лет в меню ребенка должны входить настоящие запеканки — румяные, аппетитные, приготовленные в духовом шкафу или мультиварке.

Самыми полезными для детей дошкольного возраста диетологи считают запеканки, приготовленные на творожной, овощной, мясной и фруктовой основе. Главное преимущество таких блюд — в них сохраняются практически все витамины и микроэлементы, которые присутствовали в исходном продукте!

Запеканку можно приготовить из 2–3 или большего количества ингредиентов, благодаря различному сочетанию которых блюдо будет каждый раз новым.

Запеканка может быть повседневным кушаньем (причем и на завтрак, и на обед, и на ужин), может быть основным блюдом на праздничном столе, сытным десертом или легким лакомством.

Есть основные виды запеканок, на базе которых можно экспериментировать:

-Мясной или рыбный фарш помещается между слоями овощного пюре или сваренной крупы, заливается соусом или сбрызгивается растопленным маслом.

-Мелко нарезанные овощи, мясо или рыба перекладываются в форме слоями, заливаются соусом, посыпаются сыром.

Крупяные запеканки с молоком, яйцами, творогом или фруктами.

Чисто фруктовые либо овощные запеканки с подходящими заливками. Яичные запеканки с различными наполнителями.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА- ПУДИНГ

Ингредиенты: 400-500 г творога 2 яйца 2 стол. ложки манной крупы 2 стол. ложки сметаны 1\2 стакана сахара
Приготовление: Все тщательно перемешайте или взбейте в миксере. В творожную массу добавьте любые фрукты (мелко порезанное яблочко, грушу, банан и т.д.), сухофрукты или ягоды (в сезон — свежие, зимой и весной — замороженные). Форму для выпекания смажьте сливочным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Выложите в нее творожную массу, разровняйте. Взбейте 1 яйцо с 1 ч.л. сахара и залейте поверхность творожной массы – так запеканка получится с аппетитной румяной корочкой. Выпекайте 30 минут при температуре 180°C. Важно то, что и после термообработки полезные вещества в твороге сохраняются!

КЛАССИЧЕСКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА Этот рецепт испытан временем, для маленьких деток можно не использовать сахар, заменив его изюмом или парой капель сиропа стевии. Кроме того, запеканка по этому рецепту получается всегда и у всех, а для особых мастериц – можно его использовать как основу для кулинарных экспериментов. Ингредиенты: творог 5% жирности 250 г манная крупа 1,5 столовые ложки яйцо 1 большое соль 1/4 чайной ложки сода 1/4 чайной ложки сахар 1-1,5 столовые ложки сливочное масло 1,5 столовые ложки ванильный сахар или ванилин изюм по желанию
Приготовление: Творог перетрите через сито или измельчите

блендером до однородного состояния. Яйцо взбейте до слабой пены, добавьте в творог и еще раз взбейте блендером. В творожно-яичную массу добавьте соль, соду, 1 столовую ложку манки, 1 столовую ложку размягченного сливочного масла, ванильный сахар и все хорошо перемешайте силиконовой лопаткой. Изюм промойте, залейте кипятком на 2-3 минуты, затем выложите изюм на бумажное полотенце и дайте ему просохнуть. Добавьте изюм в тесто и перемешайте, чтобы он распределился в творожной массе равномерно. Форму, в которой вы будете готовить запеканку, смажьте оставшимся сливочным маслом, посыпьте манной крупой. Выложите тесто в подготовленную форму и запекайте в духовке при температуре 180 °С 20-25 минут. Обычный метод проверки готовности выпечки деревянной шпажкой в этом случае не подойдет, поскольку творожная запеканка внутри должна оставаться влажной. Придется ориентироваться на цвет и запах готового блюда, для этого очень удобно использовать стеклянную форму. Если добавить больше изюма, вполне можно обойтись вообще без сахара, он придаст достаточно сладости.

ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА Ингредиенты: 0,5 кг творога 3 яйца 200 г сахара 1 чайная ложка манки 1 стакан отварного риса 1 стакан нарезанных кусочками яблок 100 г изюма 1 чайная ложка цедры лимона щепотка соли ванилин по вкусу Приготовление: Творог, яйца, сахар, соль, манку смешать в миске и растолочь толкушкой, как пюре. Затем добавить отварной рис, очищенные и нарезанные кусочками яблоки, промытый изюм, цедру лимона, ванилин. Все размешать ложкой. Форму для выпекания тщательно намазать сливочным маслом. Выложить массу в форму и поставить в разогретую духовку. Выпекать при температуре 180 градусов 40 минут. Если используете силиконовую форму для выпекания, то она должна быть высокого качества, проверенного производителя.

ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С КОРИЦЕЙ Ингредиенты: 500 г творога 4 яйца 4 ст. л. муки 3 ст. л. сахара 1 щепотка ванилина 2 яблока корица по вкусу Приготовление: Взбейте яйца с сахаром, добавьте ванилин либо несколько капель ванильной эссенции. Продолжая взбивать яйца, добавляйте понемногу творог и муку. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет однородной. Одно яблоко порежьте кубиками и посыпьте корицей. Выложите его в форму для выпекания и залейте сырной массой. Второе яблоко разрежьте на половинки и нарежьте очень тонкими дольками. Выложите их на сырную массу и посыпьте корицей. Запеканка должна выпекаться в духовке около получаса. Творожно-яблочную запеканку лучше всего сделать вечером и оставить на ночь отстояться. На завтрак полейте ее вареньем или растопленным шоколадом и подавайте на стол.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ Ингредиенты: 1/2 стакана риса 1 стакан молока 2 яйца 1–2 яблока 2 ст. л. сахара 2 ст. л. сливочного масла Приготовление: Сварите обычную рисовую кашу на воде, добавьте молоко под конец варки. Каша должна быть достаточно вязкой. Яблоки нарежьте кубиками. Желтки тщательно разотрите с сахаром, белки взбейте в крепкую пену. Соедините охлажденную до 60°С кашу с остальными ингредиентами, кроме белков. Перемешайте, аккуратно введите белки и снова перемешайте. Выложите получившуюся смесь в смазанную маслом и присыпанную сухарями форму. Разровняйте, смажьте сметаной и сбрызните сливочным маслом. Выпекайте 40 минут при 170–180°С. Слегка охладите и подавайте, нарезав на порционные куски. Пудинг можно подавать со свежими или замороженными ягодами и фруктами, вареньем или сиропом. По желанию добавьте в кашу пакетик ванильного сахара, и у вас получится ванильно-рисовый пудинг.

