

Готуємо



разом

Шкільна Кулінарна Книга Смачних та Корисних Рецептів

Мартинівської ЗОШ І-ІІІ ст. Пулинської селищної ради
Житомирської області



#healthyschools #foodchallenge #готуєморазом

"Білий кролик« від родини Опанаащук С., 1 клас

Інгредієнти:

- * Кролик
- * Сметана
- * Ріпчаста велика цибулина
- * Сіль, перець
- * Олія оливи



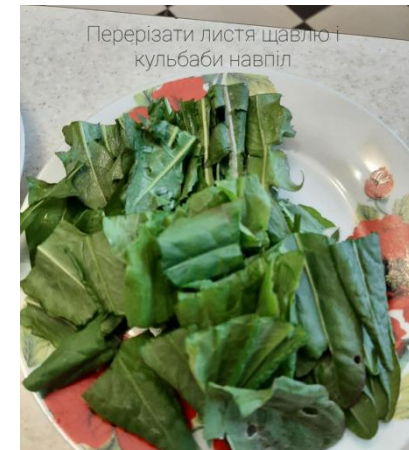
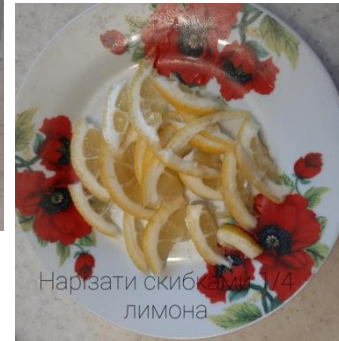
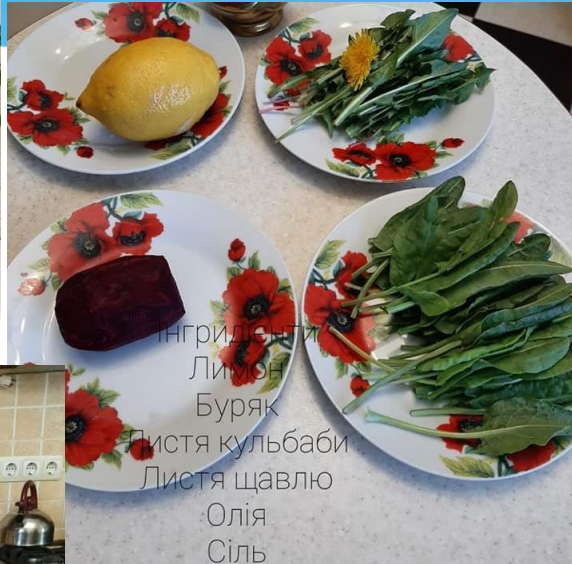
Готуємо:

До золотистого кольору обсмажуємо м'ясо та цибулю. Вершки або сметану додаємо до смажені. Сіль або соєвий соус, перець за смаком. Все відправити в скороварку на 15 хв. На пательні або мультиварці тушкується близько 1 год.

Смачного



Салат з кульбабки, щавля, бурячка та лимона від родини Павлюк В., 2 клас



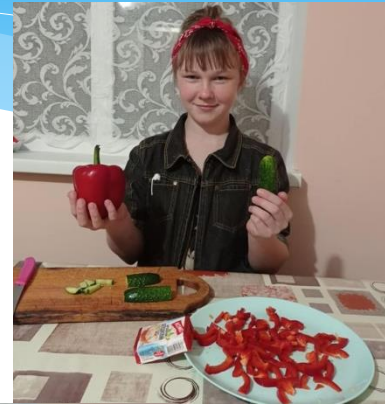
Риба Хек, тушкована з овочами й ананасом, від родини Оверковського І. з кл.



Салат «Перцева ніжність» від родини Немержицької А. 9 кл.

* Інградієнти:

1. Перець болгарський - 2шт.
2. Грудинка куряча - 200гр.
3. Огірок - 2шт.
4. Сирок плавлений - 2шт.
5. Сметанний соус.



"Грецький салат« від родини Мілевських Г. і Я. (6 і 2 клас)

Інгредієнти:

- помідори — 3 шт.
- свіжі огірки — 2 шт.
- солодка ріпчаста цибуля
- солодкий перець — 1 шт.
- бринза — 200 г.
- масліни — за смаком
- оливкова олія — 4 ст. л.
- сік лимона — за смаком
- сіль — за смаком
- перець — за смаком
- листя салату — 6 шт.



Млинці з сиром від родини Задуюна А. 5кл

* Інгредієнти:

1. Чотири яйця
2. 250 г муки
3. 500 мл молока
4. ізюм
5. 400 г сиру
6. 1 столова ложка цукру
7. 1 ч.л. солі



«Лінива запіканка» від родини Боковенко С., 1 клас

Інгредієнти:

- * - лаваш листовий;
- * - яйця курячі (варені) - 3 шт;
- * - сир твердий - 300 г;
- * - сметана - 3 ложки;
- * Заливка:
 - * - яйця курячі - 3 шт;
 - * - сметана - 4 ложки;
 - * - сіль, перець – за смаком



Омлет «Вигадка» від родини Мілевського Г., 6 кл

* Інградієнти:

Збити:

Яйця – 4 шт

Молоко -100мл

Мука 2 ст.л.

Начинка :

Сир – 100 гр

Суміш овочів
заморожених
або свіжих

М'ясо відварене



Корисний сніданок від родини Опанащук С., 1 кл

* Вижати апельсиновий сок, налити його в склянку.

Нарізати овочі слайсами, скропити їх оливковою олією.

Очистити малосолену червону рибу.

Підсмажити яєчню

«Оката»

Усе це гарно викласти

Разом із пастою з

чорнилами

каракатиці на тарілку.



Гарячі бутерброди від родини Черниш К.7 кл, Богатирчука Д. 4 кл.

У шматка хліба вирізати серединку
(можна формою для печива). На
сковорідку викласти масло, потім хліб.
Розбити 1 яйце в отвір

Підсмажити «окату».

Сніданок можна
доповнити
домашньою
ковбаскою.

Смачного!



"Фруктовий салат« від класної родини 9 класу



* <https://www.facebook.com/100003926335785/videos/2027043150769876/>

