



Управление образования администрации города Березники.

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеский Центр «Каскад»*

**СБОРНИК РАБОТ
УЧАСТНИКОВ ОТКРЫТОГО ГОРОДСКОГО
ОНЛАЙН-МАРАФОНА «ПОЛЕВАЯ КУХНЯ ПОБЕДЫ»
ПОСВЯЩЕННОГО 75-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ**



В сборнике представлены работы участников открытого городского онлайн-марафона «Полевая кухня Победы», посвященного 75-летию Победы в Великой Отечественной войне: рецепты блюд, которые возможно приготовить в полевых условиях

Редакционная группа:

- В.И. Бескиерь, социальный педагог МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»;
- Н.А. Павлова, педагог-организатор МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»;
- О.И. Рудова, педагог-организатор МАУ ДО ДЮЦ «Каскад».

Оглавление

Введение	- 4 -
Работы участников открытого городского онлайн-марафона «Полевая кухня Победы», посвященного 75-летию Победы в Великой Отечественной войне	- 5 -
«Флотский борщ»	- 5 -
«Картошечка для победителя».....	- 7 -
«Морковный чай «Тонизирующий»	- 8 -
«Картошка с тушенкой»	- 9 -
«Макароны балтийские»	- 9 -
Каша «Солдатское счастье»	- 10 -
«Солянка «Тыловая»	- 12 -
«Пирожки с пистиками».....	- 13 -
«Костровые бутерброды»	- 14 -
«Солдатская уха»	- 15 -
«Компот из ревеня».....	- 16 -
«Богатырская каша»	- 17 -
«Суп из щавеля с яйцом»	- 18 -
«Фронтные лепешки».....	- 19 -
«Пшенная каша на воде»	- 20 -
«Вкуснейший плов»	- 21 -
«Борщ по-солдатски»	- 22 -
«Кашка Победы».....	- 23 -
«Перловка по-армейски»	- 24 -
«Солянка».....	- 25 -
«Пирожки с зеленым луком и яйцом - десерт полевой кухни»	- 26 -
«Партизанский суп».....	- 27 -
«Плов на открытом огне»	- 28 -
«Куриная грудка гриль»	- 29 -
«Гречневая каша по с тушенкой по- армейски»	- 30 -
«Солдатская каша»	- 31 -
«Щи зеленые постные».....	- 32 -
«Суп из крапивы «Зеленые Щи»	- 33 -
«Супчик весенний»	- 34 -

Введение

МАУ ДО ДЮЦ «Каскад» при поддержке Управления образования города Березники, Березниковского городского совета ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов провел открытый городской онлайн-марафон гражданско-патриотической направленности «Полевая кухня Победы». Его участниками стали дети и взрослые из городов Березники, Усолье, Соликамск, Александровск, других территорий Пермского края и регионов России.

В 2020 году онлайн-марафон был посвящен 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Целью и задачами онлайн-марафона являются сохранение преемственности поколений на основе исторической памяти, примеров героического прошлого народа средствами фото- видеотворчества, создание условий для выявления и поддержки талантливой молодежи, стимулирование участников онлайн-марафона к поиску новой информации и творческой деятельности, формирование и развитие у молодежи патриотического сознания, уважения к памяти Защитников Отечества.

В этом сборнике опубликованы работы участников – рецепты блюд, которые возможно приготовить в полевых условиях: первые блюда, вторые блюда, напитки, хлебобулочные изделия.

**Работы участников открытого городского онлайн-марафона
«Полевая кухня Победы», посвященного 75-летию Победы в
Великой Отечественной войне**

«Флотский борщ»

*Авторы: Исакова Татьяна,
Юнусова Диана,
МАУ ДО ДЮОЦ «Каскад» г. Березники
объединение «Рулевые-мотористы»*

Есть легенда, что его рецептуру лично разработал и утвердил великий адмирал Степан Осипович Макаров, тот самый, который говорил: «На суше – в гостях, на корабле – дома!»

У нас был кусочек копченого балыка. Долго варить не нужно, мясо ведь готово. Провариваем наши копчености 15 - 20 минут, чтобы получить вкусный бульон. Далее нарезаем овощи. Начать следует со свеклы. Свеклу, как и остальные овощи во флотском борще (кроме капусты и картофеля), нужно нарезать ломтиками. Нарезанную свеклу обжариваем на сковороде в течение 5 минут. Затем наливаем воды столько, чтобы она покрыла свеклу наполовину. Когда вода испарится, добавляем томатную пасту, обжариваем 3 минуты и снова доливаем воды. Тушим свеклу почти до готовности, в конце тушения добавляем сахар и уксус.

Пока тушится свекла подготовим капусту и картофель. Картофель нужно нарезать кубиками, а капусту шашками (квадратики на поварском жаргоне). Так нарезаем ломтиками морковь, сельдерей и лук.

Закладываем картофель и капусту в кипящий бульон и варим 10 минут. Пока овощи варятся, пассируем коренья и лук до румяного цвета. Закладываем тушеную свеклу и коренья и варим флотский борщ еще 10 минут. За 5 минут до конца добавляем соль, черный перец и лавровый лист. При подаче в тарелку кладут копчености, затем наливается борщ, сверху кладем сметану, можно отдельно подать чеснок!

Приятного аппетита!



«Картошечка для победителя»

*Автор: Кашина Ирина Валерьевна,
воспитатель МАДОУ «Детский сад №3»
г. Березники*

Тушеная картошка – вкусное и простое блюдо, которое легко можно приготовить как в кастрюле, так и в котелке.

Для этого нам понадобится: картошка, морковь, лук, помидор, консерва «Свинина тушеная», зелень, соль, перец.

Приготовление: тщательно промываем овощи, очищаем и нарезаем. Выкладываем картошку в кастрюлю (котелок), заливаем водой, добавляем соль, ставим на «огонь». После 10 - 15 минут тушения закидываем морковь, лук, помидоры, тушим до полуготовности. Добавляем консерву «Свинина тушеная», тушим до готовности. Добавляем зелень, перец (специи по желанию) и перемешиваем. Готово! Приятного аппетита!



«Морковный чай «Тонизирующий»»

*Автор: Голубцова Е.Ю.
МАДОУ «Детский сад № 29»
г. Березники*

Морковь моем, обсушиваем и натираем на крупной тёрке (можно мелко нарезать), сушим её в духовке до коричневого цвета. Кипятим воду и добавляем сушеную морковь по вкусу. Кипятим 5 минут и даём настояться. Сахар добавляем по вкусу. Чай получается очень вкусным, по вкусу напоминает кофе.

Приятного аппетита!



«Картошка с тушенкой»

*Автор: Усольцева Ольга Юрьевна
музыкальный руководитель
МАДОУ «Детский сад № 86»
г. Березники*

Армейское блюдо – картошка с тушенкой, самое сытное блюдо на свете.

Готовится картошка с тушенкой очень просто. Самое важное – правильный выбор тушенки в магазине. Надо покупать тушенку высшего сорта. Остальные продукты – лук, морковь, картофель, всегда есть дома под рукой.

Нарезаем лук мелко, картофель нарезаем крупно, а морковь натираем на средней тёрке. В сковородку наливаем масло. Сначала обжариваем лук до золотистой корочки, следом кладем туда морковь. Жарим это на среднем огне, периодически помешивая, около 10 минут. Далее выкладываем на сковородку тушенку, разравниваем её по всей поверхности и добавляем нарезанный картофель. Потом содержимое сковороды заливаем водой, чтобы покрыло всё блюдо. Добавляем лавровый лист, перец, соль, специи по вкусу и накрываем крышкой. Тушим блюдо на среднем огне около 30 минут периодически перемешивая. Для вкуса и красоты блюда, при подаче на стол можно добавить зелень. Готово!

Приятного аппетита!



«Макароны балтийские»

*Автор: Семья Юхнович,
город Березники Пермский край*

Данный рецепт активно использовался в праздничном меню (по случаю сражений или побед флота) на кораблях Балтийского флота во время войны.

Для приготовления необходимы следующие ингредиенты:

макароны – 500 г., мясо (фарш) – 500 г., лук репчатый – 150-200 г..

Способ приготовления: мясо (фарш) тушим до готовности, отвариваем макароны до готовности, тушим лук на сковороде до золотистого цвета. После смешиваем все ингредиенты и заливаем смесь мясным бульоном. Далее готовим это еще 10 – 15 минут на медленном огне. Готово .

Приятного аппетита!



Каша «Солдатское счастье»

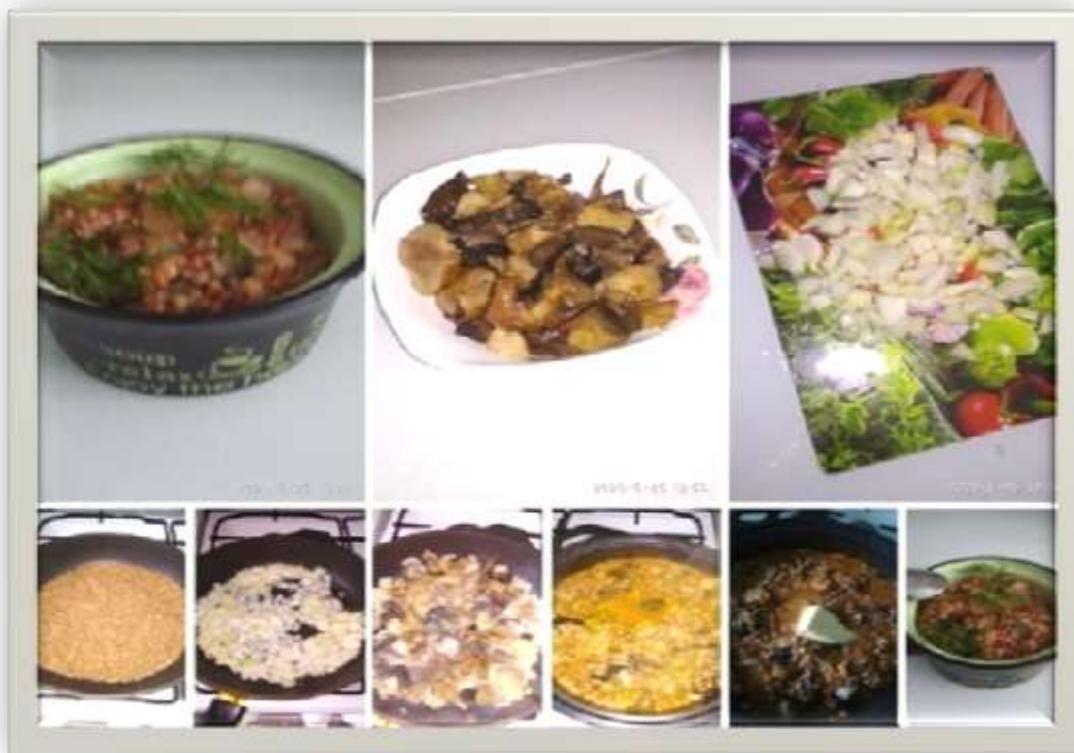
*Автор: Сивцева Татьяна Владимировна,
воспитатель МАДОУ «Детский сад № 68»
г. Березники*

Это гречневая каша с тушеной говядиной и сухими грибами – самая настоящая солдатская каша. Она очень вкусная и полезная.

Для приготовления необходим набор продуктов: гречневая крупа, сухие грибы, подсолнечное масло, сливочное масло, репчатый лук, тушеная говядина.

Маленькая хитрость – перед варкой, гречневую крупу обжарить на сковороде, далее мелко нарезаем репчатый лук, обжариваем его на масле для жарки. Замачиваем, отвариваем грибы и добавляем их в лук. Крупу помещаем в кастрюлю и заливаем водой, добавляем тушенку, грибы с луком и тушим, в конце не забываем посолить (по вкусу). Тушим наше блюдо до готовности, кладем кусочек сливочного масла. Сверху можно посыпать зеленью. Неповторимый аромат соберет всех за стол.

Приятного аппетита!



«Солянка «Тыловая»»

*Автор: Семья Архиповых
МАДОУ «Детский сад № 58»
г. Березники*

Для приготовления нашей «Тыловой» солянки» нам понадобится: картошка и квашеная капуста в равных долях, 1 луковица, соль и перец по вкусу, 3 лавровых листа.

Способ приготовления: картошку порезать кубиками, положить в кастрюлю и сверху квашеную капусту, залить это водой, чтоб скрыло капусту. Пожарить лук на масле, примерно за 5 минут до готовности лука, добавить его в кастрюлю. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Далее блюдо необходимо выключить, накрыть кастрюлю полотенцем и пусть еще минут 30 томится. Готово. Перед подачей можно посыпать зеленью.

Приятного аппетита!



«Пирожки с пистиками»

*Автор: Исхакова О.С. ,
Вахонина Л.В. , педагоги
МАДОУ «Детский сад № 86»*

Пистик – это всего лишь простонародное выражение, вообще же речь идет о хвоще полевом, а точнее, «шишечках» его молодых побегов.

Начинка из пистиков в пирожках напоминает печень (а еще они «поют» при жарке, как птицы в лесу – это не шутка), в других блюдах вкус травянистый. Бабушки часто рассказывали про пистики: как они выжили благодаря этому растению в годы Великой Отечественной войны. Пистики богаты микроэлементами, белками, витаминами. Это и помогало утолять голод.

Итак, берем литровую банку, собранные в экологически благоприятном районе, очищенные, вымытые пистики и измельчаем. Сразу же добавляем туда 50 г. сливочного масла и 2-3 вареных яйца (можно заменить вареной картошкой с пережаренным луком), заправляем сметаной, сколько необходимо, чтобы получилась не очень густая начинка. Посолить и всё хорошо перемешать. Тесто может быть любое. Стряпаем пирожки и обжариваем на сковороде. Готово!

Приятного аппетита!



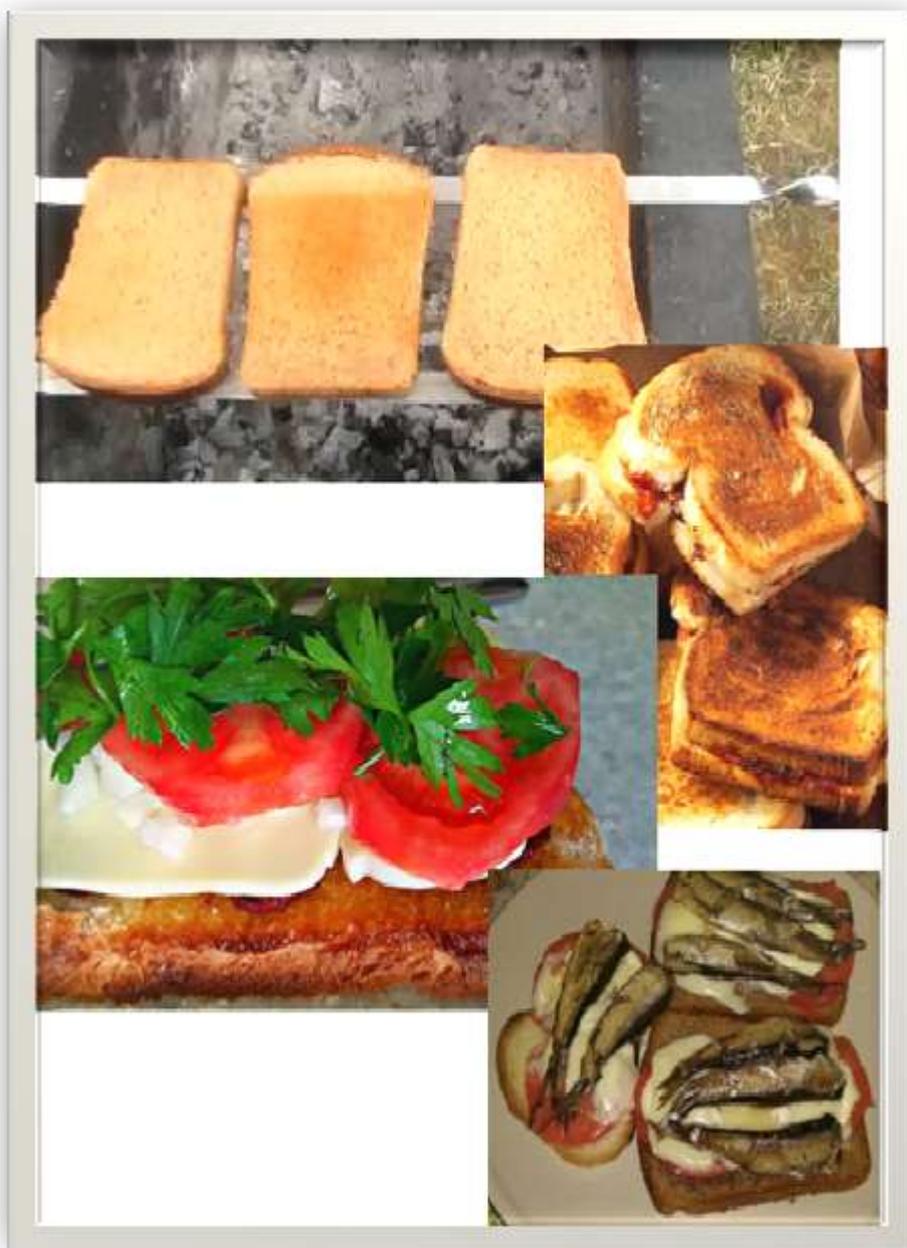
«Костровые бутерброды»

*Автор: Павлова Ярослава Борисовна
г. Александровск*

Для приготовления понадобятся: хлеб (любой, какой больше любите), помидоры, сыр плавленный, шпроты, зелень по вкусу.

Хлеб нужно обжарить на костре, использовать можно даже веточку от куста или дерева, на которую насаживаем кусок хлеба. Обжариваем до появления румяной корочки, еще на теплый хлеб намазываем плавленный сыр, укладываем помидор, нарезанный кружочками, веточки зелени и шпроты.

Варианты приготовления разнообразны, а также и набор ингредиентов вы можете использовать на свой вкус!



«Солдатская уха»

*Автор: Кладова О.А.
воспитатель МАДОУ «Детский сад №67»
г. Березники*

Необходимые продукты для приготовления: рыбная консерва, картофель, лук репчатый и зеленый, морковь, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

1. Налить в кастрюлю воды и поставить на огонь.
2. Открыть банку с консервой и измельчить содержимое.

3. Почищенные картофель и лук нарезать, морковь почистить и натереть на терке.

4. В кипящую воду положить картофель и варить 5-7 минут, посолить.

5. Постепенно закладывать в суп морковь, лук, лавровый лист, перец, размельченную консерву и варить до готовности.

6. При подаче крошить зеленый лук.
Приятного аппетита!



«Компот из ревеня»

*Автор: Кашина Ксения
МАОУ СОШ с УИОП №3
г.Березники
1 класс*

Он прекрасно утоляет жажду в жаркий летний день, имеет кисло-сладкий вкус и приятный аромат. Компот из ревеня – рецепт, который можно разнообразить различными добавками: лимоном, изюмом, черешней, яблоками.

Для приготовления нужно:

1. Ревень - 300 г.
2. Вода - 2 литра
3. Сахар по вкусу

Черешки ревеня вымыть, отчистить от грубых волокон и нарезать на кусочки. Вскипятить воду с сахаром и опустить в нее ревеня. Когда он станет мягким, снять компот с огня и охладить. Вылить в чашу и подавать на стол.



«Богатырская каша»

*Авторы: Каячева Т.И., Гольшева Л.К.
воспитатели
МАДОУ «Детский сад №29»
г.Березники*

Для приготовления каши Вам понадобится:

1. Морковь – 2 шт.
2. Лук – 3 или 4 шт.
3. Перловка – 250 г.
4. Тушенка – 1 банка

Лук и морковь нарезают кубиками, обжаривают на небольшом количестве масла, добавляют промытую перловку, все перемешивают, добавляют воду, готовят 40 мин, затем добавляют тушенку, еще раз перемешивают и оставляют томиться 10 – 15 минут.

Приятного аппетита!



«Суп из щавеля с яйцом»

*Авторы: Кашина Лидия,
Коробейникова Елена
педагоги МАДОУ «Детский сад №86»
г. Березники*

Щавелевый суп с яйцом – это традиционное русское блюдо, которое обычно готовят в летнее время года, когда появляется на грядках или в продаже щавель. Также можно приготовить такой суп из замороженного щавеля. Само по себе это блюдо очень простое в приготовлении, универсальное и низкокалорийное, может подаваться в горячем и в холодном виде.

1. Поставить на средний огонь 1,5 литра воды.
2. Картофель отчистить и нарезать небольшими брусочками. Промыть и положить в воду.
3. В момент закипания убрать образовавшуюся пенку.
4. Почистить и мелко порубить лук.
5. Через 5 минут после закипания воды в кастрюлю с картофелем добавить лук. Убавить огонь и оставить вариться на 10 минут.
6. Промыть очищенные листья щавеля от стеблей и нарезать их. В пиалу разбить яйцо и слегка взболтать вилкой.

7. Добавить щавель в кастрюлю, аккуратно перемешать и варить 3 – 4 минуты.

8. Затем, продолжая помешивать суп, влить в него тонкой струйкой взбитое куриное яйцо и посолить суп по вкусу. Выключить.

Подаем на стол со сметаной.

Приятного аппетита!!!



«Фронтвые лепешки»

*Автор: Голубцова Е.Ю.
МАДОУ «Детский сад №29»
г. Березники*

Ингредиенты:

1. Яйца 2шт.
2. Мука
3. Лебеда – небольшой пучок
4. Мокрица – небольшой пучок
5. Молодой чеснок 2шт. или черемша – пучок
6. Вода
7. Соль

Зелень моем, обсушиваем, мелко нарезаем. Яйца взбиваем с солью, добавляем горячую воду и часть муки, зелень, перемешиваем.

Затем добавляем оставшуюся муку. Даем тесту немного настояться, чтобы появилась клейковина. Из теста формируем лепешки, обваливаем их в муке и обжариваем на медленном огне с двух сторон на растительном масле без запаха.

Приятного аппетита!!!



«Пшенная каша на воде»

*Автор: Атаманова Татьяна Николаевна
МАДОУ «Детский сад №56»
г. Березники*

Пшенная каша – очень полезный продукт. Она содержит большое количество белка и фолиевой кислоты, фосфора, витаминов группы В.

Ингредиенты:

- Пшено – 1 стакан.
- Вода – 3 стакана.
- Масло сливочное – 40 г.
- Соль – 1 чайная ложка.

Приготовьте все необходимые ингредиенты. Пшенную крупу высыпьте в эмалированную кастрюлю. Залейте одним стаканом воды и доведите до кипения. Снимите с огня, слейте воду. Прокипятив, мы очищаем крупу от пыли и других загрязнений. Залейте крупу 2 стаканами холодной воды и поставьте на огонь. Как только вода закипит, убавьте огонь и варите без крышки 15 минут. Затем сверху выложите кубики масла, кастрюлю снимите с огня. Накройте крышкой и оставьте на 15 минут.

За это время ваша каша впитает остатки жидкости, станет мягкой и рассыпчатой. Пшенная каша на воде готова.

Приятного аппетита!!!



«Вкуснейший плов»

*Автор: Воробьева Татьяна
воспитатель МАДОУ «Детский сад №29»
г. Березники*

Для приготовления плова вам потребуется:

морковь – 3 больших штуки,

лук – 4 больших луковицы,

чеснок – 2 полные головки,

свиные ребрышки – 1 кг,

рис – 1 кг,

барбарис и куркума.

До начала приготовления хорошо промываем рис и оставляем в воде минут на 30, затем воду слить.

В кипящее масло кладем ребрышки и обжариваем 10 минут, затем выкладываем их на тарелку. Далее кладем в масло нарезанную соломкой морковь и лук кольцами, обжариваем до золотистого цвета, добавляем барбарис, куркуму, ребрышки и заливаем все кипятком, чтоб вода покрывала все содержимое. Варим на среднем огне минут 15. Выкладываем и аккуратно распределяем рис, заливаем по ножу или лопатке кипятком, чтобы вода покрывала все содержимое на 2 см. Оставляем все на медленном огне на 25 минут.

В готовое блюдо посередине поставить чеснок.

Приятного аппетита!!!



«Борщ по-солдатски»

Автор: Рындина Ольга

заведующий по ВМР МАДОУ «Детский сад №86»

г. Березники

Аппетитный борщ можно приготовить очень быстро по этому рецепту.

Рецепт приготовления:

Мясо доводят в воде до кипения, затем уменьшают огонь и варят приблизительно 15 – 20 минут.

У капусты берут только самые нежные и свежие листья. Свеклу нарезают тонкой соломкой. Морковку режут кубиками. Лук измельчают в виде кубиков или полуколец. Картошку режут квадратиками. Капусту шинкуют с помощью ножа или специальной терки. Желательно, чтобы хворостинки получались тоненькими и негрубыми.

В кипящем бульоне разводят томатную пасту, солят его по вкусу. Высыпают в кастрюлю нарезанные овощи. Все перемешивают, добавляют душистый перец и варят до готовности. Можно подавать с перцем, чесноком или сметаной.

Приятного аппетита!!!



«Кашка Победы»

*Автор: Вольф Оксана
МАДОУ «Детский сад №86»
г. Березники*

Полезная и вкусная каша, которая станет отличным блюдом для взрослых и детей. Я научу вас готовить пшеничную сечку на воде в домашних условиях с минимумом хлопот. Запоминайте!

Ингредиенты:

Крупа – 1 стакан;

Вода – 2 стакана;

Сливочное масло – 50 г.;

Соль – 1 чайная ложка.

Приготовление:

Крупу залить холодной водой, промыть и аккуратно слить воду. Добавить 2 стакана воды и соли. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, сделать огонь минимальным и варить 15 минут, иногда помешивая. Готовую кашу снять с огня, закрыть крышкой и оставить минут на 15 перед подачей. Положить кусочек сливочного масла.

Приятного аппетита!!!



«Перловка по-армейски»

*Автор: Корнилова Наталья
МАДОУ «Детский сад №72»
г. Березники*

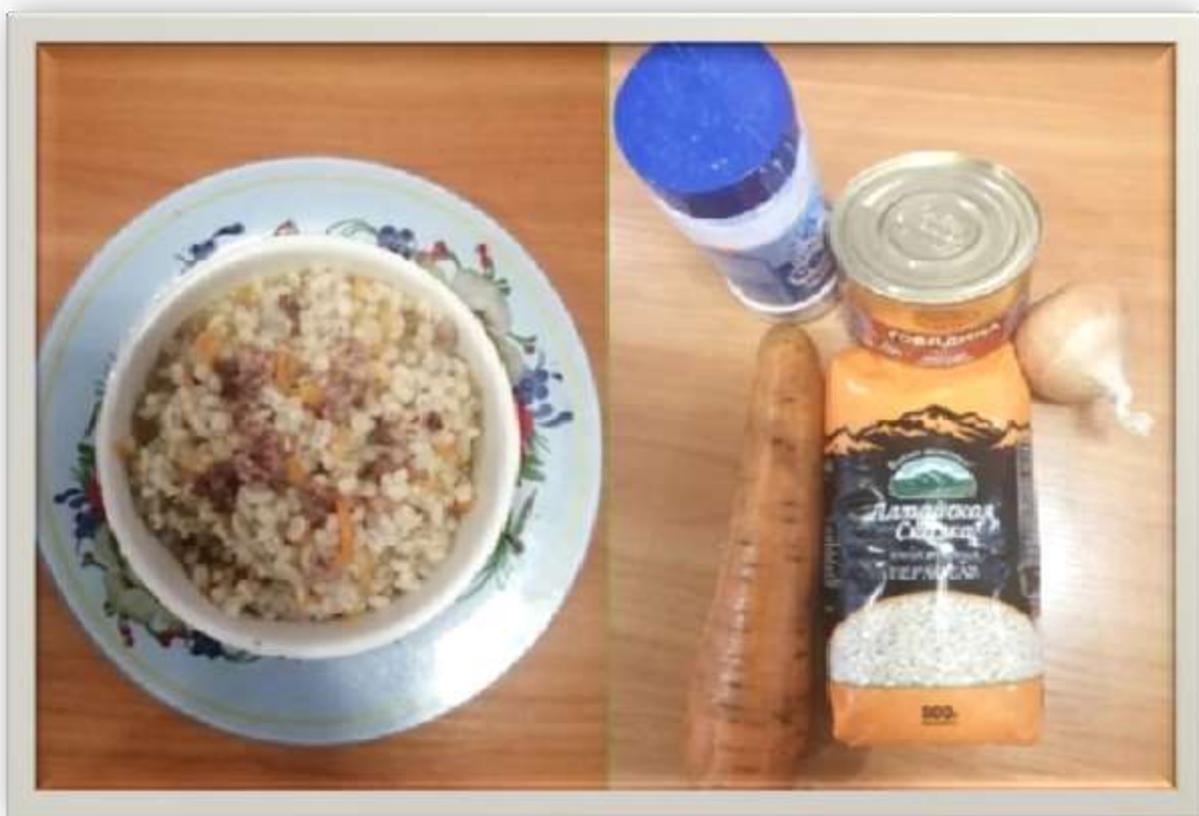
Ингредиенты:

перловая крупа – 1 стакан; тушенка – 1 банка; кипяток - 2,5-3 стакана;
лук – 1 штука; морковь – 1 штука; чеснок – 2 зубчика; соль по вкусу.

Приготовление:

Залейте крупу водой и поставьте кастрюлю на огонь. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 30 минут. Откройте банку с тушенкой, снимите жир. Поставьте сковороду на огонь, положите в нее жир из тушенки. Нарубите мелко лук. Морковь натрите на терке или измельчите ножом в мелкую соломку. Положите в сковороду лук и обжарьте до румяного цвета. Добавьте в сковороду морковь и обжарьте вместе до полуготовности. Измельчите чеснок. Выложите в сковороду тушенку и чеснок. Перемешайте компоненты, посолите. Тушите ингредиенты помешивая лопаткой до испарения жидкости. Переложите содержимое сковороды в емкость с перловкой, перемешайте, накройте крышкой и томите кашу 30 минут на среднем огне. Выключите огонь, накройте и дайте настояться блюду 25-30 минут.

Приятного аппетита!!!



«Солянка»

*Автор: Липтуга В.В.
ГБОУ СОШ №6
г. Севастополь*

Солянку можно приготовить не только из разных копченостей и деликатесов, но еще из колбасы. Получается вкусно.

Рецепт приготовления:

Картофель нарезать кубиками. Лук нарезаем мелко, огурцы нарезаем кубиками или натираем на крупной тёрке. Колбасу нарезаем соломкой. Лук обжариваем на растительном масле, добавляем огурцы и томатную пасту по вкусу, еще немного обжариваем. В кипящий бульон добавляем картофель и специи, варим 10 минут, затем добавляем обжаренные овощи, колбасу и варим на слабом огне до готовности. За 5 минут до окончания приготовления добавить лавровый лист. При подаче, солянку можно заправить сметаной и посыпать зеленью.

Приятного аппетита!



«Пирожки с зеленым луком и яйцом - десерт полевой кухни»

*Автор: Ковтун Наталья
воспитатель МАДОУ «Детский сад №86»
г. Березники*

Для пирожков понадобится сдобное тесто, зеленый лук и вареное яйцо.

Рецепт приготовления: лук и яйцо мелко нарезаем. Лук солим и разминаем деревянной толкушкой. Соединяем и перемешиваем лук и яйцо. Стряпаем пирожки. Обжариваем пирожки на сковороде на растительном масле, десерт от шеф-повара полевой кухни готов.

Приятного аппетита!



«Партизанский суп»

*Автор: Голубцова Е.Ю.
МАДОУ «Детский сад №29»
г. Березники*

Блюдо готовится легко и быстро.

Нам понадобится:

1 банка тушенки,

крапива,

щавель,

молодой лук или чеснок (используется всё – листья, стрелки),

картофель,

яйца.

В кипящую воду опускаем мелко нарезанный картофель, тушенку, солим. Кипятим 15 минут, затем опускаем мелко нарезанный лук, чеснок, щавель, крапиву (предварительно ошпаренную кипятком). Варим еще 10 мин. Затем в кипящий бульон вливаем взболтанные яйца, при этом постоянно помешивая суп, кипятим еще 5 минут.

Суп готов.

Приятного аппетита!



«Плов на открытом огне»

*Автор: Стрельцова Елена
воспитатель МАДОУ «Детский сад №67»
г. Березники*

Для приготовления нам понадобится:

морковь,
мясо,
чеснок,
лук репчатый,
масло подсолнечное,
специи и вода.

Способ приготовления: нарезаем морковь, лук, мясо. Ставим казан на огонь. Добавляем туда растительное масло. Кладем в казан мясо и обжариваем его 10-15 минут переворачивая. Добавляем лук, сверху равномерно выкладываем морковь. Обжариваем, помешивая 10-12 минут. Добавляем полстакана воды и тушим 7 минут. Промываем и равномерно выкладываем на поверхность рис. Заливаем водой так, чтоб вода была на 1 фалангу пальца выше чем рис. Тушим на небольшом огне, не закрывая крышкой; когда вода испарится, делаем ручкой ложки дырочки и заливаем еще по чуть-чуть воды. Кладем сверху головки чеснока. Накрываем крышкой и снимаем с огня. Через 10-15 минут плов готов.

Приятного аппетита!



«Куриная грудка гриль»

*Автор: Леонтьева Марина
г. Севастополь*

Смешайте соус чили, уксус, горчицу и чеснок. Отделите 1 стакан для смазывания мяса. Накройте и поместите в холодильник. Аккуратно приподнимите кожу, чтобы получился кармашек. Часть маринада вложите под кожу, оставшейся частью смажьте все грудки. Накройте и поместите в холодильник на 1 час. Смажьте решетку гриля. Выложите курицу кожей вниз на решетку. Жарьте на непрямом среднем огне по 20-25 минут с каждой стороны, периодически смазывая приготовленным маринадом.

Приятного аппетита!



«Гречневая каша по с тушенкой по- армейски»

*Автор: Иванов Артем
г. Горнозаводск*

Для приготовления гречневой каши по-армейски подготовим продукты по списку:

гречневая крупа - 1 стакан,
тушенка говяжья - 1 банка,
соль, специи по вкусу.

На сильном огне доводим до кипения воду, высыпав крупу, накрываем крышкой казан или кастрюлю. Уменьшаем огонь и дожидаемся частичного испарения жидкости, затем выкладываем тушенку, добавляем соль и специи по вкусу и варим до готовности гречки.

Приятного аппетита!



«Солдатская каша»

*Автор: Григорьев Александр
школа №16, 3А класс
г. Соликамск*

Солдатское питание было очень важным, поэтому вся страна пыталась прокормить наших солдат. Самое любимое блюдо у солдат было – солдатская каша.

Солдатская каша появилась в то время, когда Александр Суворов шел с армией через Альпы, и ему нужно было накормить всех солдат. Он приказал всем поварам приготовить кашу из того что осталось. На тот момент у них оставались: лук, сало, тушенка, морковь и перловка.

Способ приготовления:

Сначала кладем в разогретую кастрюлю или сковороду сало, затем высыпает туда лук и морковку. Перемешиваем и ждем, пока лук с морковью немного поджарятся. Заливаем это водой и высыпает перловку, перемешиваем и накрываем крышкой. Варим до готовности.

В основном, солдаты делали кашу из гречи, пшена, а тушенку они использовали потому, что она быстро готовилась.

Приятного аппетита!



«Щи зеленые постные»

*Автор: Сухорукова О.О.
воспитатель МАДОУ «Детский сад №68»
г. Березники*

Щи зеленые постные. Это для поваров которые не сидели на месте ровно.

Нам понадобится:

щавель - 1-1,5 кг, либо любую зелень)

морковь - 0,4кг, шинкуем

картофель - 0,4 кг, нарезаем кубиком, либо крупа

чеснок

лук

укроп, петрушка, лавровый лист, перец горошком, соль

Способ приготовления:

В котел наливаем холодную воду, кладем лаврушку, перец горошком, целые неочищенные зубчики чеснока и луковицу, укроп и петрушку. Варим постный пряный бульон, 20 минут.

Сперва заряжаем картофель, варим минут 15. Далее соль, перец, морковка и варится еще минут 10. Потом щавель или любую траву, покипеть 5 минут и все.



«Суп из крапивы «Зеленые Щи»

*Авторы: Ивонина З.В., Кашина Л.В.
воспитатели МАДОУ «Детский сад №86
г. Березники*

Ингредиенты: 2 литра воды, 200 грамм молодой крапивы, картофель 4 штуки, 1 сырое яйцо, сметана и зелень для подачи.

Способ приготовления: Картофель нарезаем кубиками, закидываем в кастрюлю, варим 20 минут. Крапиву перебираем, промываем под краном, кладем в дуршлаг и ошпариваем кипятком. Когда она немного остынет, кладем ее на разделочную доску, мелко шинкуем острым ножом. Ссыпаем в щи и перемешиваем. Варим еще 10 минут и вкусный обед готов — накрывайте на стол.

Приятного аппетита!



«Супчик весенний»

Автор: Заева Кристина

*МАОУ «Школа №7 для обучающихся с ОВЗ»
г. Березники*

Для приготовления нам понадобятся следующие продукты: картофель, лук, куриное филе(мясо, тушенка), щавель, яйцо.

Способ приготовления: Тщательно промоем мясо под краном, поместим в кастрюлю с водой при этом посолив. Пока займемся картофелем — помоем картофелины, почистим их, нарежем небольшими кубиками. Через 20 минут после того, как начали варить курицу, можно закидывать картофель. Лук. Щавель перебираем, кладем его на разделочную доску, мелко шинкуем острым ножом, такую же процедуру проделываем с луком. Ссыпаем в бульон и перемешиваем. Варим еще 10 минут, в конце медленно выливаем туда наше яйцо и вкусный обед готов — накрывайте на стол.

Приятного аппетита!

