

Запеканки в питании детей



Правильное питание влияет на общее развитие ребенка, делает его сильным и выносливым. Всем известно, что детей нужно кормить, не только разнообразно, но и вкусно. Разнообразное питание заключается в своевременном вводе новых блюд и постоянном расширении меню ребенка, в том числе и за счет всевозможных запеканок.

Тем более что в питании детей необходимо избегать жареных продуктов, а вареные продукты теряют вкусовые качества, поэтому запеканка для детей станет хорошей альтернативой.

Запеканка не зря считается одним из самых полезных блюд для ребенка. В ней сохраняются практически все витамины и микроэлементы, которые присутствовали в исходном продукте, а готовить ее понравится любой маме, так как это по настоящему вкусно и быстро. Приложив к приготовлению немного фантазии, вы получите оригинальный рецепт вкуснейшего блюда, которое обязательно понравится вашему привередливому малышу. До двух лет это должны быть запеканки, приготовленные исключительно на пару, а с двух лет можно угощать малыша запеканками, запеченными в духовке.

Существует множество разных вариантов запеканок для детей. Самыми полезными являются рецепты запеканок с творожными, овощными, мясными, фруктовыми основами. Для всех запеканок рецепт достаточно прост: нужно измельчить продукт до состояния каши, добавить нужные ингредиенты и отправить запекаться в пароварку или духовку.

Вводить запеканку в рацион ребенка можно уже с года. Самый лучший вариант для этого – творожная запеканка. Дети обычно очень любят творог и никогда не отказываются от такого угощения. Улучшить вкус блюда можно соусом, приготовив его из нежирной сметаны, с добавлением мелко порубленной зелени или ложки варенья. Выбор соуса и его приготовление можно предоставить ребенку. Также можно предложить ребенку попробовать тыквенную или морковную запеканку. Эти два вида овощей при запекании не теряют яркости цвета, а вкус у них сладковатый, так что малыш вряд ли откажется от такого угощения. Для мясных запеканок лучше использовать куриное филе, и отказаться от жирной свинины или жесткой говядины. В мясную основу рекомендуется добавить пюре из моркови или картофеля, тогда запеканка получится мягче.

Запеканка творожно-морковная



Ингредиенты:

500 гр. моркови; 3 столовые ложки крупы манной; 75 гр. сливочного масла; 3 столовые ложки сахарного песка; 250 гр. творога; 2 яйца; 1 стакан молока; соль; сметана.

Творожно-морковная запеканка может быть сладкой и подаваться в качестве десерта, а может выступать как самостоятельное второе блюдо.

Морковь моем, чистим, тонко нарезаем ломтиками, соломкой или трем на терке. Кому как больше нравится. Кладем в кастрюльку, добавляем горячее молоко, сахар, соль, сливочное масло, накрываем крышкой и тушим на среднем огне до готовности. Периодически помешиваем, чтобы не пригорело.

Когда морковь приготовится можно измельчить ее в пюре блендером. Данный пункт по желанию.

Морковное пюре отправим обратно в кастрюлю, добавим к ней манной крупы и оставим на маленьком огне на 5-7 минут. Затем снять кастрюлю с огня.

Добавить в морковную смесь взбитые яичные желтки и хорошо перемешать. Оставить до остывания.

Теперь займемся творогом. Его надо хорошенько размельчить со сметаной. Можно воспользоваться вилкой, мясорубкой, блендером. Кому как удобно. Самые отважные могут протереть через сито.

Белки взбить в пену.

Перемешиваем творог с морковью, взбитыми белками, добавляем сахар.

Емкость необходимо смазать маслом или посыпать толченными сухарями. Если это силиконовая форма, можно обойтись без смазывания.

Выкладываем в нее творожно-морковную массу и ставим в предварительно разогретую духовку (до 180 – 200 градусов).

Оставляем на 25-35 минут до полного приготовления. Подавать можно со сметаной. По желанию в творожную массу при приготовлении можно добавить сухофрукты, орехи, ваниль, корицу.

Запеканка из картофеля с курицей



Ингредиенты:

грудка куриная — 100 гр., лук репчатый — 1/2 шт., морковь — 1/2 шт., картошка — 8-10 шт., яйцо куриное — 2 шт., сметана или майонез — 1 ст.л., укроп измельченный, соль йодированная, растительное или оливковое масло – 1 ч.л.

Слоеная запеканка из картофеля с курицей — любимое блюдо в нашей семье. Готовится оно быстро и просто, а на вкус — просто замечательное! Куриное мясо нарезать мелкими кусочками, морковь и картофель — кружочками, репчатый лук мелко покрошить. В смазанную небольшим количеством растительного масла форму для запекания выложить продукты слоями в следующем порядке: сначала слой картофеля, затем курицы, репчатого лука, моркови и снова картофеля. Слишком плотно укладывать не нужно. Каждый слой немного посолить. Сверху получился слой картофеля. Теперь нужно приготовить заливку для картофельной запеканки. Для нее понадобятся куриные яйца, сметана, соль и укроп. Все хорошо взбить венчиком или просто вилкой. Кстати, если использовать миксер для взбивания и взбить все в пену, запеканка получится воздушной и очень пышной. Вылить аккуратно смесь в форму. Затем накрыть сверху пищевой фольгой либо крышкой. Поставить запекаться в духовку при 180 градусах на 40-45 минут. После этого фольгу снять и оставить в духовке картофельную запеканку еще где-то на 5 минут. Затем достать и остудить. Блюдо получается очень простым и одновременно вкусным. Его отлично дополнит детский киселек. Приятного аппетита!

Запеканка из картофельного пюре с фаршем



Продукты:

Мясо говяжье — 500 гр., картофель — 900 гр., лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 2 шт., молоко — 100 мл., соль.

1. Так как это детский рецепт, мясо сперва отвариваем, а потом уже, перекручиваем на мясорубке в фарш. Если есть только фарш, то его можно потушить до готовности с водой.
2. Картофель отварить.
3. Лук мелко нарезать и припустить на сковороде.
4. Лук добавить к фаршу, присолить и перемешать. Малышам, лук можно перекрутить на мясорубке вместе с фаршем.
5. Отварную картошку размять в небольшом количестве воды, в которой она варилась. Добавить молоко, два яйца и перемешать в однородную массу.
6. Форму для запекания, смазать сливочным маслом и присыпать сухарями.
7. Половину порции картофельного пюре распределить по всей поверхности формы.
8. Сверху уложить весь фарш и немного примять его для ровности и плотности.
9. Третьим слоем выложить вторую часть картофельного пюре, а сверху присыпать панировочными сухарями.
10. Поставить в духовку на 35-40 мин., при стандартной температуре 180 гр.
11. Запеканка из картофельного пюре с фаршем готова и имеет сверху аппетитную хрустящую корочку. Подавать ее можно со сметаной или соусом.

МАДОУ «Росинка»

г. Ноябрьск

2014 г.