

Copiii în bucătărie

**50 de rețete creative
pentru gătit
împreună**

Traducere
din limba engleză de
Mihaela Pogonici



Editura Paralela 45



Cuprins



Introducere 6



Gustări 12



Legume 23



Pește 35



Pui 41



Vită și porc 53



Deserturi 60



Ocazii speciale 77



Index 94

Gustări

Libris .RO

Recepte pentru copii și cauți

Omletă cu brânză și roșii

Se bat ouăle împreună cu laptele, apoi se adaugă parmezanul și busuiocul și se condimentează cu sare și piper.

Se încălzește untul într-o tigaie mică, se adaugă amestecul de ouă și se lasă să se coacă până se întărește. Se pun roșiiile, apoi omleta se rulează și se coace până când e ușor aurie și tare în mijloc.

5 MINUTE

5 MINUTE

2 PORTII

NECONGELABIL

2 ouă mari

2 linguri de lapte

2 linguri de parmezan, ras

1 lingurită de busuioc tocat
sare și piper

30 g de unt

½ de roșie, curățată de semințe
și tocată

Este bine să înveți să faci omletă. Îți poți alege orice umplutură vrei. O altă combinație potrivită pentru omletă e cea cu șuncă și brânză.



Animăluțe din aluat cu brânză

**45 DE MINUTE, PLUS 1 ORĂ
ÎN CARE CREȘTE ALUATUL**

20 DE MINUTE

6 ANIMĂLUȚE

**CONGELABIL
(nedecorate)**

225 g de făină albă, plus făină
pentru frământare
un vârf generos de sare
7 g de drojdie uscată
½ linguriță de miere
un vârf de ardei iute Cayenne
1 linguriță de praf de muștar
aproximativ 150 ml de apă caldă
60 g de brânză Cheddar, rasă
2 linguri de parmezan, ras
1 ou, bătut

Decorare

seminte de susan
seminte de mac
brânză Cheddar, rasă
12 coacăze

Făina și sare se amestecă și se cern într-un castron.

Se adaugă drojdia, mierea, ardeiul iute Cayenne, praful de muștar și apa, suficientă cât pentru a obține un aluat moale. Aluatul se transferă pe o suprafață presărată cu făină și se frământă ușor aproximativ 5 minute, până se obține o cocă netedă și elastică.

Se întinde o foaie cu diametrul de 20 cm, se presără cu brânză Cheddar și parmezan și se îndoiește pe jumătate, apoi încă o dată pe jumătate, pentru ca brânza să nu iasă. Se frământă alte 3 minute.

Se modelează aluatul sub formă de bile sau de animale și se transferă într-o tavă de copt. Se acoperă cu un ștergar și se lasă să crească într-un loc cald pentru aproximativ 1 oră sau până când aluatul își dublează volumul.

Se preîncalzește cuptorul la 200°C. Aluatul se unge cu oul bătut. Dacă vreți să faceți chifle, presărați-le cu susan, mac sau brânză rasă. Dacă faceți animăluțe, se adaugă coacăze pentru ochi, nas, gură și nasturi. Aluatul se coace la cuptor timp de 20 de minute sau până când capătă o culoare aurie. Crusta trebuie să sună a gol când este lovită cu degetul. Animăluțele din aluat se scot pe un platou și se lasă la răcit.



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

