



# РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ КАШ

от родителей Детского сада №21

# Каша рисовая молочная

## Для каши:

1,5 стакана риса,  
4,5 стакана молока,  
2 ст. ложки сахарного песка,  
соль по вкусу,  
2 ст. ложки сливочного масла,  
3 стакана воды.



## Вязкая каша:

Рис промыть, засыпать в кипящую воду и варить 5—8 минут, после чего откинуть на дуршлаг или решето. После стекания воды рис поместить в кастрюлю и залить горячим молоком. Варить на слабом огне 15 минут, помешивая. Затем положить сахар и соль по вкусу, размешать, накрыть кастрюлю крышкой и для упревания поставить на 10—15 минут в кастрюлю большей величины с горячей водой.

## Жидкая каша:

Готовят так же, как и вязкую, но только на 1,5 стакана риса берут 7,5 стакана молока.

При подаче на стол в кашу можно положить сливочное масло.





## Каша манная «Любимая»



Ингредиенты:

Молоко — 1 Литр

Крупа манная — 3 Ст. ложки

Сахар — 2 Ст. ложки

Соль — 1 Щепотка

Ванилин — 1 Щепотка

Количество порций: 3-4



**1.**

*В кастрюлю с толстым дном наливаете молоко, добавляете сахар и соль по вкусу. И не забудьте ванилин! С ним обычная каша превратится во вкусный десерт*

**2.**

*Отмеренную заранее крупу добавляете в почти горячее молоко. Добавляете постепенно, активно помешивая молоко ложкой, чтобы не было комочков.*

**3.**

*Варите еще 1-2 минуты, а затем снимаем готовую кашу с огня. Добавляете любимое варенье или свежие фрукты. Приятного аппетита!*

Семья Машкова Дмитрия

# Каша для СПОРТСМЕНОВ

Пшенку дети называют «цыплячьей кашей» и тем не менее едят с удовольствием. Одно условие:

крупа должна быть очень свежей!

## Состав

- 2/3 стакана пшена
- 1 стакан воды
- 2 стакана молока
- 2 чайных ложки сахара
- 1 яблоко
- 1 банан



## Приготовление

Крупу промыть, залить водой и поставить варить на небольшой огонь. периодически помешивать. Как только начнет загустевать, начинаем подливать понемногу молоко, не давая сильно кипеть, помешивать не забываем. Молоко подливаем маленькими порциями. как только крупа разварится и каша станет однородной добавляем яблоко, очищенное и нарезанное кубиками и нарезанный дольками банан и сахар. Хорошенько перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем на 20 минут. Фрукты или ягоды добавляйте любые, какие нравятся. Приятного аппетита!

Семья Баранович Давида

## МЕНЯ ЗОВУТ *Артем.* Я ЛЮБЛЮ

### КАШУ « ТЫКОВКА»

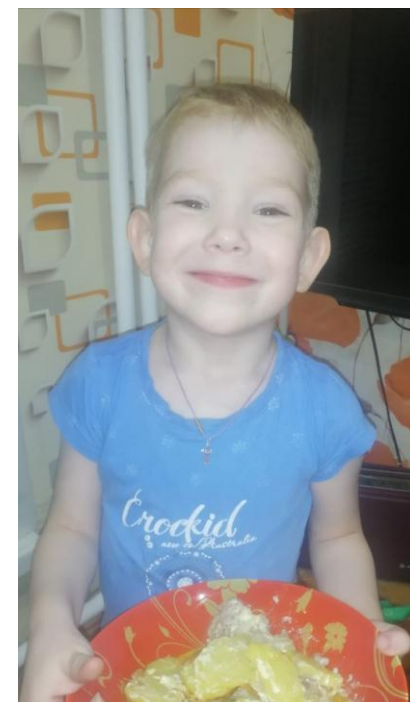
**Ингредиенты:** Рис круглый — 0,5 Стакана Вода — 1 Стакан Молоко — 1 Стакан Соль — 1 Щепотка Сахар — 1 Ст. ложка (без горки)  
Тыква (очищенная) — 70-80 Грамм Сливочное масло — 15 Грамм

Количество порций: 2-3

1. Подготовьте продукты. Приступим!
2. Рис переберите, очень тщательно промойте до чистой воды. Положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте щепотку соли и варите 10 минут при слабом кипении.
3. Пока варится рис нужно подготовить тыкву. Очистите ее от кожуры и семян, срежьте внутренний волокнистый край. Натрите на крупной терке.
4. За 10 минут рис круглый должен быть уже почти готов (полная готовность риса 15-20 минут варки).
5. Добавьте сахар, тыкву, молоко. Доведите до кипения и варите еще 10 минут.
6. Каша с тыквой готова, разложите по тарелочкам и добавьте по 5 г масла.



*Семья Кузнецова Артема*



# Рецепты каш

## Рассыпчатая гречневая каша

- 1) Выполнить первичную обработку крупы.
- 2) Приготовленную гречку засыпать в кипящую жидкость, в которую добавляют соль по вкусу и, если надо, сахар.
- 3) Довести до кипения и затем на слабом огне доварить до готовности.
- 4) Готовую кашу полить растопленным маслом.

750 г. воды,  
500 г. крупы,  
соль, сахар,  
масло по вкусу.



# ОВСЯНКА, СЭР!

## Ингредиенты:

- **Хлопья овсяные** — 3 ст. л.
- **Кефир** ( или ряженка) — 300 мл
- **Мед** — 2 ч. л.
- **Фрукты** (любые и в любом количестве! Или сухофрукты)

## Приготовление:

1. С вечера заливаем овсяные хлопья кефиром (или ряженкой, тоже очень вкусно). Желательно это делать в баночке с крышкой. Закрываем крышкой и убираем в холодильник до утра.
2. Утром хлопья набухают и превращаются в полноценную кашу. Только холодную - но она очень вкусна именно в таком виде.
3. Добавляем в неё мед. И любые фрукты, какие любите.
4. А еще можно в эту кашу с вечера положить изюм, нарезанную курагу или чернослив, и сухофрукты за ночь тоже набухнут - и будет прекрасная каша с сухофруктами. Она будет сладкая и без мёда.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Семья Вихрева Тимофея



# Ароматная и вкусная кукурузная каша с корицей

## Ингредиенты:

*Кукурузная крупа – 3 ст. л.*

*Молоко – 0,5 стакана*

*Сливочное масло – 5 г*

## Приготовление:

*Кукурузную крупу залить 0,5 стакана холодной воды, поставить на огонь варить до готовности. Кашу горячей протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, после чего развести горячим молоком. Добавить корицу и варить еще 10 минут. Добавить масло и сахар по вкусу. Полезная и ароматная кукурузная каша с корицей готова. Можно добавить ягодки! Приятного аппетита!*

Семья Павелковой Алены



и





## КАША «Дружба» в мультиварке

Каша «Дружба» известна нам всем с детства. Как правило в ней дружат рис и пшено.

### Ингредиенты:

Рис — 0,5 мультистакана  
Пшено — 0,5 мультистакана  
Молоко — три мультистакана  
Вода — два мультистакана  
Соль и сахар — по вкусу  
Масло сливочное — пятьдесят грамм

### Приготовление

- Промываем рис в воде, заменяем воду несколько раз.
- Чашечку мультиварки смазываем сливочным маслом.
- Насыпаем в чашу промытый рис. Пшено также полоскаем и добавляем к рису.
- Наливаем молоко и воду.
- Стряпаем на программе «Варка на пару», время готовки пятнадцать минут. Через девять минут от начала готовки крышку мультиварки открываем — к этому моменту молоко закипает — и готовим кашу при открытой крышке, время от времени перемешивая.
- После того как мультиварка пропищит об окончании режима, мультиварку прикрываем и оставляем на пятнадцать минут, затем отключаем.
- Прибавляем по вкусу соль и сахар, размешиваем. Наша каша «Дружба» в

мультиварке приготовлена, подаем горячей. Перед подачей на стол в кашку следует прибавить сливочное масло, фрукты, ягоды, кукурузные хлопья. Славного аппетита!

Семья Степановой Марины