

Журавлиський ЗЗСО-ЗДО

# «Здорова кулінарна книга»

Топ-10 рецептів від родин  
2021 рік

## Куряче філе в сметані від родини Слизченко

Філе куряче  
Помідор  
Шпинат  
Сметана  
Куркума  
Олія

Шпинат та помідори промити і просушити. Пательню змастити олією. На філе зробити 5 поперечних розрізів, сметану змішати з куркумою, в розрізи покласти дольку помідора і шпинат, обмазати сметаною. Випікати в духовці 40 хв, посипати натертим сиром і ще запекти 5-10 хв.



## Тушкована куряча грудка з овочами від родини Федорченко

Куряче філе - 200г

Цибулина - 1 шт

Овочі заморожені асорті - 400г

масло вершкове - 50г

(сіль, перець чорний мелений, лавровий лист за смаком)

вода - 100-150г

Філе нарізати кубиками або соломкою.  
Цибулю нарізати відповідно до нарізки філе.

В розігрітий сотейник або мультиварку кладемо масло, потім додаємо цибулю і філе і трішки води. Тушкуємо до напівготовності. Потім додати решту овочів, воду додаємо за потребою і тушкувати до готовності. Сіль, перець за смаком.



## Запечена риба з овочами від родини Філіп'єві

Риба скумбрія  
Помідори  
1 цибулина  
200 г твердого сиру  
Сіль  
Приправи за смаком  
Соевий соус  
Розмарин  
Лимон

Рибу розібрати і помити, овочі покрити, сир натерти. Потім рибу натерти сіллю і приправами, виходить в середину риби цибуля, помідор, положити гілочку розмарину, посипати тертим сиром, змастити соєвим соусом і запекти на 30-40 хв. Коли риба готова прикрасити дольками лимону.



## Рибна юшка від родини Корнієнко

Картопля  
Цибуля  
Морква  
Червона риба  
Сіль та  
суміш перців за смаком  
Зелень

Картоплю вкинути в окріп, по черзі  
додати моркву та цибулю попередньо  
подрібнену. Потім додаємо рибу  
шматочками. Солимо й перчимо за  
смаком. В кінці кидаємо зелень.



## Вітамінний салат від родини Мартинюк

Капуста 1 шт  
Огірок 2 шт  
Помідор 2 шт  
Зелена цибуля  
Кріп  
Щіпка солі  
Оливкова олія



Салат легкий  
від родини Москалюк

Листя салатів 400 г  
Помідори чері 10 шт.  
Бринза 50 г  
Сухарі з білого хліба 250 г  
Оливкова олія



## Вітамінний салат від родини Філончук

Пекінська капуста 1 шт  
Болгарський перець 2 шт  
Огірок 2 шт  
Зелень(цибуля, петрушка, кріп)  
Яйця варені 3 шт  
Оливкова олія  
Яблучний оцет  
Щіпка солі





## Яблука запечені із сиром від родини Славінських

6 середніх яблук

200 г кисломолочного сиру

1 яйце

2 ст ложки меду або цукор за смаком

1 ст ложка родзинок

ванілін

цукрова пудра.

Яблука помити і акуратно зрізати  
вершечки. Чайною ложкою вибрати  
серцевину.

Сир, мед (цукор), ванілін і яйце збити і  
родзинки вимішати, можна додати  
корицю за смаком.

Яблука начинити сирною масою і  
викласти у форму для запікання.

Поставити у духовку, розігріту до 180-  
200 градусів. Запікати близько 30 хвилин

Готові яблука посипати цукровою  
пудрою. За бажанням можна лимонну  
цедру, а замість родзинок – сухофрукти.



## Пиріг "Яблучно-сирний" від родини Гарнеда

6 яєць  
200 г цукру  
200 г тертих яблук  
140 г вершкового масла  
100 г манної крупи  
150 г родзинок  
500 г сиру  
200 г муки  
щіпка солі

В миску з сиrom по черзі додаємо інгредієнти ретельно перемішуючи. Білок відокремити від жовтка, масло порізати шматочками, готове тісто виливаємо на теплу, змащеною вершковим маслом пательню. Ставимо в духовку на 40 хв. при режимі 180 градусів.



Налисники з сиром  
від родини Десятник

Молоко 1 л  
Мука 500г  
Яйця 3 шт  
Ванілін  
Олія  
Цукор за смаком  
Сир  
Масло 150 г  
Ізюм



## Наші публікації:

1. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/827720227840749/>
2. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826611651284940/>
3. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826068138005958/>
4. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826072058005566/>
5. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826602967952475/>
6. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/825474798065292/>
7. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826405084638930/>
8. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826081754671263/>
9. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826922384587200/>
10. <https://www.facebook.com/groups/470859586860150/permalink/826914041254701/>