

Гречку люблять не всі дітлахи, але! Варто додати до неї трохи яскравих овочів – і ось, вона вже не здається такою нудною.

Порцій 2

Час приготування

35 хвилин

ЩО ТРЕБА

- 100 Г ГРЕЧКИ
- 1 ЗІРОЧКА БОДЯНУ
- 1-2 КОРОБОЧКИ КАРДАМОНУ
- ПОЛОВИНА СЕРЕДЬНОГО БУРЯКА
- 2 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
- 50 Г ОЛИВОК БЕЗ КІСТОЧКИ
- 3 СТ. Л. СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІЇ
- СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ ДО СМАКУ

ЯК ГОТУЄМО

1. Відваріть гречку з додаванням кардамону й бодяну. На 100 г гречки знадобиться 200 мл води. Доведіть крупу до кипіння на сильному вогні, потім зменшіть його до мінімуму і варіть 10 хвилин. Зніміть з вогню й дайте настоятися із закритою кришкою ще 15-20 хвилин. Зірочку бодяну й коробочки кардамону вийміть: вони вже віддали всі свої аромати і більше нам не знадобляться.
2. Половину сирого буряка очистіть і наріжте середнім кубиком зі стороною 1-1,5 см. Дрібно порубайте зубчики часнику. Додайте буряк і часник до відвареної гречки.
3. Оливки без кісточки покладіть у кашу цілими, якщо вони не дуже великі. Доведіть до смаку сіллю і меленим перцем. Заправте ароматною соняшниковою олією.







СИРНИКИ, ЯКІ ПОДОБАЮТЬСЯ ВСІМ

№2

Сирники – улюблена страва багатьох, тож тримайте ідеальний і перевірений часом рецепт.

Порцій 2

Час приготування

20 хвилин

ЩО ТРЕБА

- 400 Г СИРУ КИСЛОМОЛОЧНОГО 9% ЖИРНOSTІ
- 1 ЯЙЦЕ
- 3 СТ. Л. БОРОШНА І 1-2 СТ. Л. ДЛЯ ПАНІРУВАННЯ
- 3 СТ. Л. ЦУКРУ
- 3-4 СТ. Л. СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІЇ ДЛЯ СМАЖЕННЯ
- ДРІБКА СОЛІ
- 10 Г ВАНІЛЬНОГО ЦУКРУ

ЯК ГОТУЄМО

1. Для сирників можна брати і базарний, і магазинний сир 9 % жирності. Головне, щоб він не був кислим і занадто вологим. Якщо у вашому сири забагато вологи, відіжміть її за допомогою марлі.
2. Сир перекладіть у невелику скляну або в пластикову миску, додайте дрібку солі, яйце, цукор звичайний і ванільний. Не збільшуйте кількість цукру, бо під час смаження сирники можуть пригоріти.
3. Перемішайте інгредієнти до отримання однорідної маси. Для цього найкраще брати звичайну виделку, ложку або товкачку для картоплі.
4. До отриманої сирної суміші додайте борошно. Якщо маса вийде занадто рідкою, можна збільшити кількість борошна на одну столову ложку.
5. Змочіть руки олією, щоб до них не прилипла сирна маса, і скачайте із сирної маси невеликі кульки діаметром 3-4 см. Придавіть кульки руками, щоб вийшли гарні невеликі сирники. Долучайте до цього процесу дітей!
6. Запаніруйте сирники в борошні, щоб вони не втратили форму, й викладіть на кухонну поверхню або дошку, присипану борошном.
7. Добре розігрійте антипригарну пательню з 3-4 ст. л. соняшnikової олії на середньому вогні. Щоб отримати яскраву золотисту скориночку, обсмажуйте сирники приблизно по 2-3 хвилини з кожного боку.
8. Щоб позбутися зайвої олії, викладайте сирники на паперовий рушник, і потім – у тарілки для подачі. Додайте за смаком варення або сметану.