

Бутерброды «Морковнички»



Полны витаминов,
а значит,
полезны для
здоровья.
Имеют яркий
цвет,
соответственно,
поднимают
настроение с утра и до
самого позднего вечера.

3



15 мин

- 7 ломтиков белого хлеба
- 60 г сливочного масла
- 5 ч. л. сыра
- 3 моркови
- 2 луковицы

8



2. Отваренную морковь очисти и нарежь тонкими длинными полосками. Очисти лук, разрежь пополам, а потом еще на несколько кусочков и измельчи их.

3. Сыр натри на мелкой терке и соедини с измельченным луком, хорошо перемешай.

1. Намажь на каждый из ломтиков хлеба масло. Морковь вымой, положи в специальную огнеупорную или термоустойчивую посуду, залей водой и свари в микроволновке.





4. На каждый из кусочков хлеба выкладывай сначала по две дольки моркови, потом насыпай по 2 ст. л. лука с сыром.



5. Настрой печь на полную мощность и выложи бутерброды в огнеупорное блюдо. Запекай их, пока сыр не расплавится.



Морковь разрежь пополам вдоль на несколько полос шириной 0,3 см, а их — еще на несколько тонких полосок, которые раздели пополам. Получатся красивые кусочки моркови.

Бутерброды «Пашикетные паруса»



Экзотический и необычный бутерброд. Такой вкусный «кораблик» очень понравится детям. Украсьте этими бутербродами детский праздник.

4



10 мин

- 10 ломтиков белого хлеба
- 1 авокадо
- 1 маленькая банка анчоусов
- 1 огурец

14



1. Очисти с помощью ножа авокадо от кожуры, разрежь пополам и удали косточки. нарежь маленькими кусочками и разомни вилкой.

2. Анчоусы очень мелко нарежь, смешай с авокадо и все еще раз разомни вилкой. Ломтики хлеба разогрей в микроволновке, выложив в подходящую для этого посуду.

3. Намажь на горячие ломтики хлеба приготовленную массу с авокадо.





4. Вымой огурец, нарежь тонкими кружочками.

15



5. Укрась бутерброды, выложив на каждый из них кусочки огурцов в виде парусов, которые закрепи деревянной шпажкой.



Сооруди «паруса» на бутербродах, расположив кружочки огурца параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, поставив на ребрышки. Соедини их между собой шпажками.

Содержание

Введение 3

**На скорую руку,
или чем бы перекусить** 7

Бутерброды «Морковнички» 8

Бутерброды с помидорами «В перце» 10

Бутерброды «Звездочки-цветочки» 12

Бутерброды «Паштетные паруса» 14

Горячие бутерброды «К завтраку» 16

Бутерброды «Мясное разнообразие» 18

Супергамбургер «Лучше, чем в Макдоналдсе!» 20

Сандвичи «Крабики» 22

Гренки к ветчине «Вкусные» 24

Тосты «Любителю сосисок» 26

«Розочки» из ветчины с картофелем 28

Чипсы «Оранжевое лето» из моркови 30

«Омлетные сандвичи» с зеленым луком 32

Сардельки чесночные «Остро и вкусно» 34

Курица «Вкуснятина в сыре» 36

Пицца «Колобок» 38

Пицца «Вкусная машина» 40

Первые блюда во главу стола 43

Суп с капустой «От инопланетянина» 44

Картофель к обеду 46

Овощной суп «Легкий» 48

Гречневый суп «Девчоночка-смуглянка» 50

Суп «Из консервов» 52

Суп-пюре «Банановая река» 54

Супчик «Граф Вишенка» 56

Персиковый суп «Объединение» 58

Как полюбить овощи 61

- Помидоры с сырной заправкой «Чудо в сметане» 62
- Помидорные пирожки «С посыпкой» 64
- Капуста в горшочке «Овощной день» 66
- Кабачковое «пирожное» с сыром и томатами 68
- Крокеты «Картофельные сладости» 70
- Картофель, запеченный с сыром, «Радость» 72
- Голубцы «E-mail» 74
- Спагетти «Летние каникулы» 76
- Манные лепешки «Снежок» 78

Ни одного десерта без фантазии 81

- Запеченные яблоки «Медовый рай» 82
- Запеканка «Банановый творожник» 84
- «Банановый сюрприз» 86
- Клубника в сливочной карамели «Конфетка» 88
- Клубника «Со сливочным снежком» 90
- Ананасы, обжаренные в кляре «Звездный вечер» 92
- Груши фаршированные «Волшебная страна» 94
- Крыжовниковый джем «Витаминное богатство» 96
- Медовые клецки «Пчелка» 98
- Бисквит «Веселая смородинка» 100
- Печенье «Сырная вкусняшка» 102
- Горячий шоколад с апельсинами «Фейерверк» 104
- Малиновый коктейль «Снегурочка» 106
- Коктейль «Вишня в шоколаде» 108