

Kisgyermek receptkönyve

Kedves Szülők!

Szeretném Önöket megajándékozni egy olyan gyűjteménnyel, ami olyan recepteket tartalmaz, amik egyszerűek, gyermekekkel együtt könnyen elkészíthetőek, és szeretik a gyermekek.

A mai napig szívesen emlékszem vissza arra, amikor nagymamámmal vagy anyukámmal főztem, sütöttem közösen a konyhában. Sok receptet ma is úgy készítek el, ahogy azt a nagymamámtól tanultam. Sok szép, közös élmény által szerettem meg a főzést és főleg a sütést. Mai napig szívesen sütök barátaimnak, családtagjaimnak házi süteményeket szeretetből, ajándékba. A közös főzés élménye mélyíti a kapcsolatot gyermek és a szülő között. Ráadásul még a kevésbé jó étvágyú gyermek is szívesebben eszi meg azt az ételt, aminek az elkészítésében ő is segédkezett.

A recepteket többször kipróbáltam, nem igényelnek nagy konyhai tudást. Jó kikapcsolódás gyermeknek és felnőttnek egyaránt. A gyerekeket hosszabb időre lefoglalja.

Buon Appetito



Saját tippjeimet
tartalmazza.

Készítette: Feszt Nikolett

Receptek

Házi pizza:

Hozzávalók: (két vékonytésztás pizzára elegendő mennyiség)

- 40 dkg finomliszt
- 5 dkg élesztő
- 1 mokkáskanál só
- 1 mokkáskanál cukor
- 2 evőkanál olaj
- langyos víz *(annyi vizet rakjunk hozzá, hogy rugalmas tésztát kapjunk, ami elválik könnyen az edény faláról)*
- tetszés szerinti feltétek *(például: paradicsomszósz, sonka, sajt, szalámi, hagyma, paprika)*

Én mindig friss élesztőt használok.

Elkészítés:

Az élesztőt egy kevés langyos vízben, cukorral egy bögrében felfuttatom. Addig a többi hozzávalót egy tálba teszem. Miután feljött az élesztő, beleöntöm a tálba a többi hozzávalóhoz. Ezután jöhet a gyúrás. Ha már szépen elválik az edény falától nyújthatjuk is. A vékonysága ízléstől függ, ki, hogy szereti. Én a széleit két ujjal összecsíptetve peremet képezek. Így jó ropogós lesz a széle. Ráteszem a tetszés szerinti feltétet. Előmelegített sütőben (180-200 fokon) 12-15 percig sütjük.

A feltéteket engedjük, hogy ők válasszák ki, és tehessék a pizzára.

A gyúrást a gyerekek nagyon élvezni fogják.



Kókuszgolyó:

Hozzávalók:

- 25 dkg darált keksz
- 3 kávéskanál kakaó *(ízlés szerint lehet több is)*
- 3 evőkanál porcukor
- pár csepp rumaroma *(kihagyható)*
- 10 dkg puha vaj *(készítés előtt fél órával vegyük ki a hűtőből)*
- 15 dkg kókuszreszelék

Elkészítés:

A hozzávalókat a kókuszreszeléken kívül összegyűrjük. Könnyen formálható legyen. Ha nem nagyon áll össze pár csepp tejet tehetünk a tésztába. Majd kisebb, nagyobb golyókat formálunk a masszából. Beleforgatjuk a kókuszreszelékbe. És már készen is vagyunk.

A hozzávalók kimérésén kívül minden mást gyermekünk is el tud végezni, természetesen szülői felügyelet mellett.

Paradicsomleves:

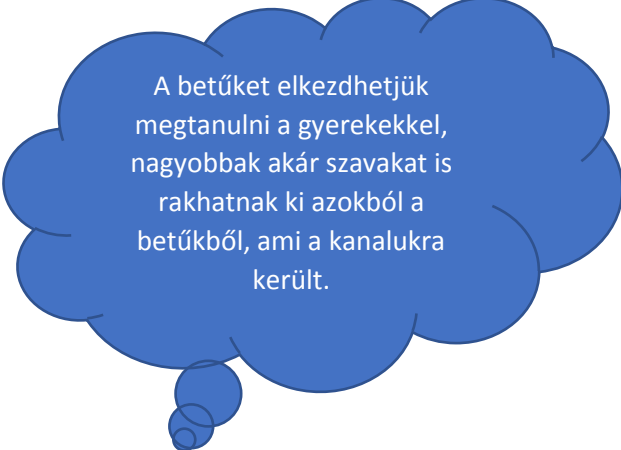
Hozzávalók:

- 1 közepes fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 fél csomag zellerlevél
- 1 nagy doboz paradicsompüré
- 0,5 liter paradicsomlé
- só
- bors
- cukor *(attól függ ki mennyire szereti édesen)*
- betűtészta *(lehet másfajta is)*

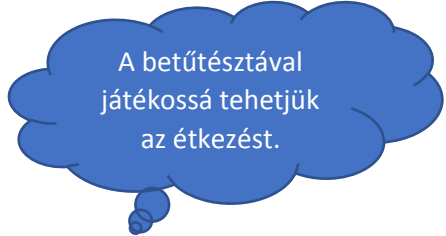


Elkészítés:

A tésztát külön vízben kifőzöm. A többi hozzávalót berakom egy edénybe és felforralom. Ízlés szerint ízesítem. Ha felforrt, kicsit főzöm még. Nem baj, ha a hagyma, fokhagyma nem főtt meg, azokat úgy is kiveszük, ha belefőtt az ízük, zellerlevéllel együtt, ezeket csak ízesítésnek használtuk. Ha nem elég sűrű a levesünk forralhatjuk tovább magas lángon, illetve rakhatunk bele még egy kis kanál paradicsompürét.



A betűket elkezdhetjük megtanulni a gyerekekkel, nagyobbak akár szavakat is rakhatnak ki azokból a betűkből, ami a kanalukra került.

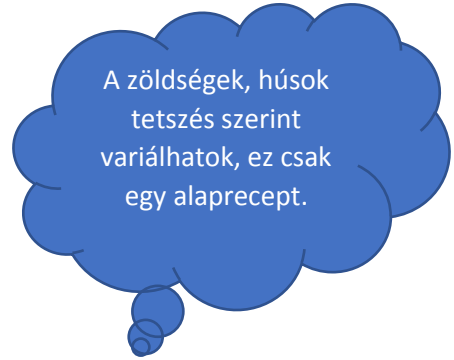


A betűtésztával játékosá tehetjük az étkezést.

Egyszerű tésztasaláta:

Hozzávalók:

- 1 csomag tészta (ez bármilyen lehet)
- 1 nagy doboz joghurt
- olaj
- 2 pár virsli
- 1 csomag bacon kocka
- 1 csomag mozzarella golyó
- 1 piros kaliforniai paprika
- 1 sárga kaliforniai paprika
- újhagyma
- kukorica
- paradicsom
- só
- bors



A zöldségek, húsok tetszés szerint variálhatók, ez csak egy alaprecept.

Elkészítés:

A tésztát kifőzöm, ha elkészült leszűröm. A virsli fel szeletem kisebb körökre. Megpirítom kevés olajon. A bacon kockát pár perc múlva hozzáadom és azt is megpirítom. Majd egy tésztaszűrőbe öntöm, hogy a felesleges zsír lecsöpögjön róla. A zöldségeket apró kockára vágom. Majd miután mindennel elkészültem egy tálban összekeverem a hozzávalókat. A

joghurtot ráöntöm a tésztás keverékre. Ízlés szerint sózom, borsozom. Jól összekeverem és már ehetjük is. A hűtőben való tárolásakor a tészta magába fogja szívni a joghurtot így picivel többet tegyünk rá, mint amennyit gondolunk.

A hozzávalókat gyermekünk miután kihültek beleönthetik a tálba, majd összekeverhetik.

Kakaós csiga:

Hozzávalók:

Tészta:

- 50 dkg finomliszt
- 1 tojás
- 2 dl tej
- 2 evőkanál tejföl
- 5 evőkanál kristálycukor
- 2,5 dkg élesztő
- 1 evőkanál puha vaj vagy margarin
- 1 csomag sütőpor
- csipet só

Töltelékhez:

- 5 dkg olvasztott vaj vagy margarin
- 4 evőkanál kristálycukor
- 4 evőkanál cukrozatlan kakaó por
- 1 csomag vaníliás cukor

Elkészítés:

Sütőt előmelegítjük 200 fokon alul-felül sütéssel. A tejet meglangyosítjuk a cukorral, majd belemorzsoljuk az élesztőt és alaposan elkeverjük. Hagyjuk felfutni. A tészta többi hozzávalóját egy edénybe mérjük, hozzáadjuk az élesztős tejet és elkezdjük összegyúrni a tésztát. Ha ragadna, adjunk hozzá kevés lisztet. Lágy, de nem ragacsos tésztát kell kapnunk. A töltelékhez a cukrot, vaníliás cukrot és a kakaóport összekeverjük. A tésztát kissé lisztezett deszkán vékonyra, téglalap alakúra nyújtjuk, majd megkenjük olvasztott vajjal és rászórjuk a kakaós

Én mindig friss élesztőt használok!



tölteléket, majd a maradék vajat ráöntjük. Nem baj, ha nem sikerül egyenletesen. A tésztát a hosszabbik oldalánál fogva feltekerjük, majd 1,5-2 ujjnyi széles szeletekre vágjuk. Egy nagy tepsit sütőpapírral bélelünk, majd a csigákat egymástól kissé távolabb rátesszük. Forró sütőben körülbelül 10-12 perc alatt készre sütjük. Nem lesznek barnák! Világosok maradnak, de ne ijedjünk meg, nem sületlenek! Porcukorral megszórva, melegen tálaljuk.

A kakaós csiga készítésénél ,
amit csak lehet bízunk a
gyermekre. Így hosszabb időre
le tudjuk kötni a figyelmét.

Kenyér:

Hozzávalók:

- 4,5 dl hideg tej
- 1 evőkanál ecet
- 550 g liszt
- 1 teáskanál szódbikarbóna
- 1 teáskanál só

Gyermekeket engedjük
gyúrni és formázni, legyen a
saját kenye olyan,
amilyenek szeretné.

Elkészítés:

A tejet az ecettel összekeverem, és 15 percig hagyom állni. A többi hozzávalót egy tálba teszem és összekeverem. Ezután a tejes ecetes keveréket összekeverem a lisztes keverékkel. Jó alaposan összegyúrom. Kis liszttel megformázom a kenyeret és a tetejét bevágom. Sütőpapíros tepsibe tesszük és 220 fokos előmelegített sütőben 25 percig sütöm, míg szép barna nem lesz és a külsője ropogós.



Gyümölcssaláta:

Hozzávalók:

- 1 nagy üveg magozott meggybefőtt
- 1 konzerv ananász
- 1 konzerv barack
- 2 darab alma
- 2 darab banán
- fél citrom leve

A gyümölcsök tetszés szerint variálhatók. Tehetünk még bele éppen szezonális gyümölcsöket.

Elkészítés:

A meggyet egy tálba öntöm a levével együtt. A konzerv ananászt és barackot kisebb darabokra vágva teszem bele a tálba, a levüket is bele öntöm. Az almát, banánt kisebb darabokra vágom. A hozzávalókat jól összekeverem, majd rakok bele fél citromnak a levét. Lehet kevesebbet, attól függ ki mennyire szereti savanyúan. Pár csepp mindenképpen kell bele, hogy ne barnuljon meg az alma és a banán. Azonnal lehet fogyasztani, ha hűtőbe teszem akkor kellemesen lehül.



Répatorta:

Hozzávalók:

- 20 dkg rétesliszt
- 3 darab tojás
- 30 dkg reszelt répa
- 1,5 dl olaj
- 25 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csomag sütőpor
- 1 teáskanál fahéj
- 1 teáskanál mézeskalács fűszerkeverék
- 1 narancs reszelt héja
- 1 marék darált dió



Elkészítés:

A tojásokat szétválaszjuk. A fehérjét felverjük, majd félrerakjuk. A tojássárgákat a cukorral és a vaníliás cukorral kikeverjük, jó habosra. Belerakjuk a fahéjat, mézeskalács fűszerkeveréket, narancshéját és elkeverjük a masszát. Ezután mehet bele a répa és a dió. Végül a sütőporos lisztet is belerakjuk jól elkeverjük a tésztát. Ezután a már előzőleg felvert tojásfehérjével lazítjuk a tésztát. Kivajazott és kilisztezett formába öntjük a kész kikevert tésztát. Előmelegített 180 fokos sütőben megsütjük. Állagát tűpróbával ellenőrzöm: miután beleszúrtuk a tűt vagy fogpiszkálót, ne maradjon rajta tészta.



Az a gyerek is szívesen meg fogja enni a répatortát, aki nem szereti a nyers zöldséget, mert az ízében nem érződik a répa, a fűszerek miatt.

Meglepetés recept:

Igaz, ezt nem lehet megenni, de nagyon jól lehet vele kreatív tevékenységet folytatni. Ez pedig nem más, mint a só liszt gyurma. Előnye, hogy sokkal puhább a boltban kapható gyurmáknál, így könnyebben formázható. A hűtőben több hónapig eláll. Bármilyen színűt készíthetünk. Ha véletlenül gyermekünk megkóstolná, nem lesz tőle semmi baja.

Só – liszt gyurma:

Hozzávalók:

- 20 dkg liszt
- 10 dkg só
- 2 kávéskanál citromsav
- 1 evőkanál étolaj
- 3 dl víz
- ételfesték *(tetszés szerint rakhatunk bele, általában pár csepp elég)*

Én eleve dupla adagot szoktam készíteni, 2 féle színnel, az jó sokáig kitart.

Elkészítés:

A hozzávalókat egy edényben összekeverem. Felteszem a tűzhelyre főzni. Addig keverem, míg a massa össze nem áll, egy gombóccá. Kihűtöm, utána pedig már indulhat is a játék! Miután végeztünk, egy uzsonnás tasakba téve a gyurmát, akár fél évig is eláll.

