

Оригинальные блюда из свежих овощей

Вкусные и полезные рецепты для малышей

Свежие овощи очень нужны организму растущего ребёнка. Они поставляют витамины, полезные вещества, улучшают перистальтику кишечника. Если малыш не любит салаты, овощи можно просто нарезать и разложить на тарелке. Но если они и в таком виде не устраивают его, придётся включить фантазию и предложить блюдо, от которого ребёнок вряд ли откажется.

Корабли у причала

Для приготовления 6 порций понадобится: 1 помидор, 1 редис, 1 огурец, 1–2 ч. л. сметаны, 1–2 ч. л. консервированного зелёного горошка, 6 ломтиков сыра без дырочек («Эдам», «Гауда»), зубочистки.



Помидор разрежьте на 6 равных долек – это будут палубы наших корабликов. Сыр нарежьте тонкими небольшими ломтиками. Ломтики сыра должны быть небольшими (примерно 4 x 6 см), не толстыми, но и не слишком тонкими, иначе они порвутся.

Слегка согните ломтик сыра, проткните его зубочисткой так, чтобы ломтик выглядел, как парус. Выше «паруса» должно остаться место для флажка.

Воткните зубочистку с сыром в середину дольки помидора так, чтобы кораблик получился устойчивым. Отрежьте ломтик редиса, вырежьте из него треугольный флажок и наколите на верхний конец зубочистки.

На тарелку налейте сметану, поставьте в неё «кораблик». Огурец разрежьте вдоль на длинные плоские ломтики, каждый ломтик разрежьте на полоски, одна сторона полос может быть зубчиками или волнами. Если огурец не очень маленький, разрежьте полоски на 2–3 части. Разложите полоски вокруг кораблика – это будут волны.

Рядом со сметанным морем насыпьте горкой зелёный горошек – это земля. Роль причала может выполнить бифштекс, котлета или кусок варёного мяса.