Благодаря!

*Огромно благодаря на всички семейства,
които направиха тази книга възможна,
като изпратиха своите истории и рецепти.*



Съдържание

4 Начало
6 Основни моменти в готвенето
8–9 Карта на рецептите
10 Палачинките от тиквички на Сунха
12 Салатата късър на Емине
14 Плодове и зеленчуци
16 Буреките на Беки
18 Новогодишните бисквити на Илон и Оки
20 Пудингът с мляко и мед на Рут
22 Готварски пособия
24 Бобът „Червено-червено“ на Шарън
26 Тортата за Еньовден на Елиот
28 Плодовата салата на Памела
29 Сладоледът на Вик и Аби
30 Яйчените рулца на Джейкъб
32 Празнична храна
34 Кокосовото барфи на Джема
36 Пърженият ориз на Айла и Олив
38 Кнедлите кике на Ирене
40 Подправки
42 Бисквитите с парченца шоколад на Марли
44 Сирниките на Катерина
46 Нахутът с подправки на Прия
48 Бисквитите с конфитюр на Даника
50 Тенджери
52 Хлябът кесра на Икрам
54 Рулото за пикник на Базил
56 Трюфелите бригадейро на Беатрис
57 Горещото какао на Сандра
58 Заместване на съставки
63 Моите бележки





Начало

Тази книга е пълна с вкусни рецепти, изпратени от деца от целия свят. Рецептите им са достатъчно лесни за начинаещи готвачи и в тях се използват широкодостъпни съставки и оборудване, което можете да намерите вкъщи.

Преди да започнете

Прочетете цялата рецепта, за да се уверите, че разполагате с всички съставки и цялото оборудване, от които се нуждаете. Измийте ръцете си – сега вече сте готови да започнете.

Размери и порции

Рецептите в тази книга са за четирима души, когато се приготвят като леко ястие или гарнитура, освен ако не пише друго. Ако искате да приготвите по-голямо количество, удвоете всички съставки. Ако искате да приготвите по-малко, ги намалете наполовина.

Хранителни предпочитания и алергии

Всички рецепти в тази книга могат да се пригодят, така че да бъдат без ядки, без глутен, без яйца, без млечни продукти, вегетариански, вегански или почти всякакви комбинации от тези варианти. За инструкции търсете знака „Варианти“ във всяка рецепта и на страници 58-62 в края на книгата.

Щипка сол

Щипка е количеството, което можете да стиснете между палеца и показалеца си. Някои рецепти включват щипка сол. Други – не, защото някои от съставките им, като соев сос или сирене, съдържат достатъчно сол.



Претегляне и измерване

До края на изпълнението на всяка рецепта използвайте само един вид мерки. Малките количества се измерват с мерителни лъжици, като съставките трябва да са подравнени по ръба на лъжицата.



Помолете за помощ

Преди да използвате ново оборудване или ако изпробвате нещо ново, се уверете, че знаете какво правите. Ако имате съмнения, помолете някого с опит в готвенето да ви помогне.

Ръкохватки

Храната и оборудването може да се нагорещят много. Предпазвайте ръцете си с ръкохватки за фурна, особено когато слагате и вадите нещо от фурната.



Режете безопасно

Когато режете с остър нож, използвайте дъска за рязане, така че продуктите да не се хлъзгат. Най-безопасният начин за рязане е посочен в рецептата или в инструкциите на страници 6-7.



Боравене с тигани

Не оставяйте дръжките на тиганите да стърчат извън предната страна на печката – обърнете ги настрани, за да не ги съборите. Премествайте горещи тигани внимателно, за да не разлеете съдържанието им.

Използване на фурна

Гответе на средното ниво на фурната. Сложете решетките на правилните места, преди да включите фурната. Някои фурни може да гответ храната по-бързо или по-бавно, отколкото пише в рецептата. Настройте таймер, за да ви напомни кога да извадите храната.

Внимавайте!

Не излизайте от кухнята, докато сте сложили да гответе нещо на печката. Помнете, че трябва да изключите котлона, когато приключите.



Почиствайте

Добра идея е да забърсвате пода, докато гответе, ако нещо се е разляло, за да не се подхлъзнете. Ако поддържате кухнята сравнително чиста, докато гответе, е по-лесно да следите докъде сте стигнали, а и е от полза, когато дойде време за чистене след това.

Основни моменти в готвенето

Тук ще намерите съвети как да извършвате някои често срещани манипулации, споменати в рецептите в книгата, като например подготовка на различни плодове и зеленчуци и подготовка на съдове и тави за печене.

Разбиване на сметана

1. Налейте сметаната в голяма купа. Ако използвате телена бъркалка, я движете в кръг в сметаната много бързо.
2. Ако използвате миксер, включете го на скорост за разбиване на сметана.
3. Вдигнете бъркалката или миксера. Сметаната трябва да образува мек връх. Ако разбивате прекалено много, сметаната ще се втвърди.



Чукване на яйца

1. Чукнете яйцето с рязко движение върху ръба на купа или чаша.
2. Пъхнете палци в пукнатината и разделете черупката на две.
3. Оставете жълтъка и белтъка да изтекат леко навън.



Подготовка на лук

1. Отрежете върха и корена и обелете люспите. Разрежете лука на две половини.
2. Сложете всяка половина с плоската повърхност надолу. Нарежете на тънки шайби.
3. Нарежете всяка шайба на мънички парченца.



Подготовка на чесън

1. Обелете люспите.
2. Пресовайте чесъна в преса за чесън.



Подготовка на картофи

1. Измийте картофите и изрежете тъмните места, ако ги има.
2. Нарежете картофите на шайби, а после – на парчета с големината на хапка.



Подготовка на ябълки и круши

1. Разрежете всеки плод на две половинки. Сложете половинките с плоската страна надолу и ги разрежете отново наполовина.
2. За да махнете сърцевината, прокарайте ножа встрани под ъгъл до половината от разстоянието под сърцевината.
3. Обърнете парчетата и от другата страна направете насрещен разрез по същия начин.



Поставяне на хартия за печене в дълбоки форми и съдове

1. Сложете формата върху хартия за печене като на рисунката. Очертайте я, после прережете целия лист.
2. Завъртете формата като на рисунката, сложете я върху друга хартия за печене, очертайте я и прережете листа.
3. Сложете тънкия лист на дъното на формата, така че краищата да стърчат. Сложете широкия лист отгоре.
4. За квадратен съд листовете са с една и съща ширина. Сложете единия върху другия.



Подготовка на чушки

1. Натиснете с палци от двете страни на дръжката, докато тяхлътне.
2. Разкъсайте чушката на две. Изхвърлете дръжката, семената и белите части.



Намазняване на форми

Натопете хартиена салфетка в малко масло или мазнина. Прокарайте я по вътрешността на формата.



Поставяне на хартия за печене в плитки форми или тави



1. Поставете формата или тавата върху хартия за печене и я очертайте.
2. Изрежете хартията с ножица точно по линията.
3. Сложете изрязаната хартия на дъното на формата или тавата.

Новогодишните бисквити на Илон и Оки

Здравейте, ние сме Илон и Оки. Обожаваме да приготвяме тези бисквити за китайската Нова година с нашите пор пор и гун гун (баба и дядо), които са от Хонконг в Китай. Празнуваме, като украсяваме къщата, обличаме се в червено и споделяме вкусна храна.



Съставки

- 100 г пшенично брашно
- 20 г царевично брашно
- ½ чаена лъжичка бакпулвер
- 40 г фина кристална захар
- щипка сол
- 3 супени лъжици слънчогледово олио или друго леко олио за готвене
- 2 супени лъжици вода
- 3 супени лъжици сусам (по желание)

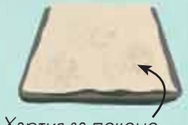
Ще ви трябва и тава.



Изпизат 16 броя



1 Включете фурната на 180°C (160°C с вентилатор или на 4 – за газова). Сложете хартия за печене.



2 В голяма купа пресейте пшеничното и царевичното брашно и бакпулвера.



3 Добавете захарта, солта, олиото и водата.



4



5



6 След това разделете всяко парче на четири равни части.



7 Изсипете сусама в малка плитка купичка.



8 С длани оформете топче от всяко парче тесто.



9 Оваляйте го в сусам и го поставете в тавата.



10 Печете 12-15 минути до



златистокафяво и ги оставете в тавата да изстинат.



Варианти

За да приготвите тази рецепта без глутен, използвайте безглутеново брашно.

Може да замените сусама с пудра захар или кокосови стърготини.

Пудингът с мляко и мед на Рут

Здравейте, аз съм Рут. Всяко лято ходя на гости на леля Криси
във фермата ѝ на остров Мъл в Шотландия.
Заедно доим кравата Дейзи. С гъстото ѝ мляко приготвяме този пудинг
и го украсяваме с горски малини.



Съставки

За пудинга:

- 300 мл пълномаслено мляко
- 300 мл високомаслена сметана (с 48% масленост)
- 2 супени лъжици течен мед
- ½ чаена лъжичка вегетариански желатин

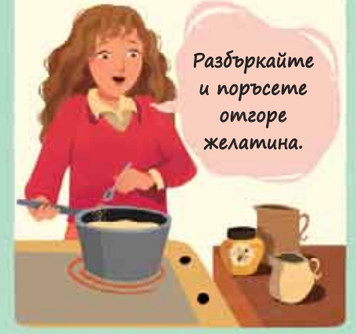
За украсата:

- шепа пресни малини ИЛИ
  3 купешки джинджифилови бисквити

Ще ви трябват и четири малки чаши за вода или чай или 4 купички.

Излиза 4 порции

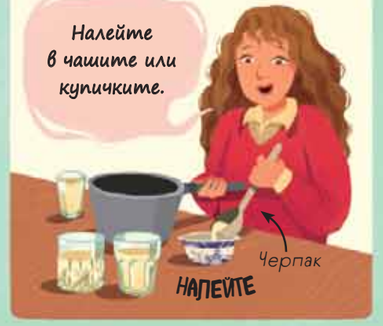
1 Налейте млякото, сметаната и меда в малка касерола.



2 Сложете касеролата на слаб огън.



3 Оставете да ври 30 секунди и свалете от котлона.



4 Изчакайте да изстине, после сложете в хладилника за един час.



5 Оставете пудингите в съдовете – или ги извадете...



6 За украсата ние използваме малини или джинджифилови бисквити...



7 Джинджифиловите бисквити сложете в чиста кърпа и ги потупвайте с точилка, за да ги натрошиите.



8 Разпръснете малините върху пудингите.



Варианти

За да приготвите тази рецепта без млечни продукти или без глутен или да я направите веганска, следвайте инструкциите на стр. 62.

Кнедлите кике на Ирене

Здравейте! Казвам се Ирене и живея в Италия. Рецептата ми е за вкусни малки кнедли – приличат малко на ньоки, но се наричат „кике“. Приготвяме ги с моята нона (баба) на голямата ѝ кухненска маса. Нона казва, че малките ми ръце са страхотни за разточване на тесто, готово да бъде нарязано на кике.



Съставки

За кнедлите кике:

- 300 г замразен спанак
- 1 средноголямо яйце
- 150 г сирене пармезан
- 250 г сирене рикота (или фина извара)
- 300 г обикновено брашно
- ¼ чаена лъжичка мляно индийско орехче
- щипка сол

За соса:

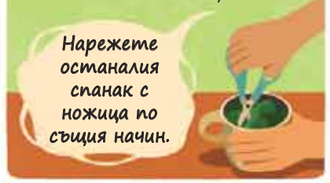
- 1 средноголяма глава лук или 2 глави шалот
- 2 скилидки чесън
- 1 супена лъжица зехтин или друго растително масло
- 2 консерви х 400 г нарязани домати
- 10 големи листа босилек (по желание)
- щипка млян черен пипер
- 2 щипки сол

Съвет

Преди да започнете, размразете спанака – оставете го на стайна температура за 2 часа или го сложете в микровълновата за 2 минути на настройка „размразяване“.

Ще ви трябва и решетъчна лъжица.

1 Изцедете спанака над мивката, за да премахнете водата. Сложете малко спанак в чаша. Нарежете го с ножица, а после го сложете в голяма купа.



2 Чукнете яйцето в чаша. Настържете пармезана на ситно ренде. Сложете яйцето, пармезана, рикотата, брашното, индийското орехче и солта в голяма купа.



3 Поръсете с брашно подходяща повърхност. Разделете сместа на четири.



4 Нарежете с ножица всяка наденица на парчета от 1 см. Това са вашите кике.



5 За соса обелете лука и чесъна и нарежете лука на дребно (вж. стр. 6).



6 Сипете олио в голям тиган на средна температура. След 2 минути добавете лука.





7 Добавете чесъна и гответе една минута. Добавете доматите и всичкия им сок.



8 Накъсайте босилека и го добавете заедно с пипера и щипка сол.



9 Напълнете голяма касерола до две трети с вода. Сложете я на котлона на висока температура.



10 Добавете половината кике. След около 2 минути те ще изплуват на повърхността. Извадете ги с решетъчната лъжица.



11 По същия начин пригответе и останалите кике, сложете ги в соса и разбъркайте.

Варианти

За да приготвите рецептата без млечни продукти, яйца и глутен или да я направите веганска, следвайте инструкциите на стр. 60.