

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Школа передового опыта

Тема занятия: «Начни день с завтрака»

Подготовила и проверила:

Мастер-класс:

Мастер п/о

Емкужева Ж.А.

Нальчик 2015 г.

Начни свой день правильно - с завтрака

Как правило, утром дорога каждая минута. Когда мы становимся перед выбором, чем пожертвовать: аккуратным внешним видом или завтраком - выбор редко оказывается в пользу последнего. В лучшем случае это бутерброд с чаем, но чаще всего мы выскакиваем из дома натошак и задумываемся о полноценной пище только ближе к обеду. Ни один из этих вариантов не добавит нам здоровья. При отсутствии завтрака организм начинает ощущать нехватку углеводов, как результат, мы теряем энергию и работоспособность.

Начать день с сытного и полезного завтрака гораздо проще, чем может показаться. Вот несколько вариантов меню на завтрак:

Овсянка с черникой и миндалем - с точки зрения здорового питания, это практически идеальный завтрак.



Хрустящие хлопья. Их многие справедливо любят: они не только питательны, но и вкусны. Можно добавить йогурт или ягоды.



А так же:

Яйца - их можно комбинировать с овощами и кашами - получается сбалансированное блюдо, обогащенное белком.



Фруктовые салаты. Любое сочетание фруктов и ягод будет полезным! А для лучшей усвояемости диетологи советуют заправлять такой салат лимонным соком или йогуртом.



К слову, йогурт - это идеальный продукт для завтрака, который прекрасно сочетается с любым рецептом для завтрака.



Итак, какой бы вариант для завтрака вы бы не выбрали, день начнется правильно. Главное - заведите себе полезную привычку завтракать, и результат не заставит себя ждать!



Омлет

Приготовление омлета на сковороде занимает намного меньше времени, однако его сложнее сделать пышным и высоким. Предлагаю вам 2 варианта омлета с помидорами, чесноком и сыром на сковороде.

Для омлета (в обоих случаях) вам понадобится:

- яйца
- молоко
- соль
- кусочки сыра
- помидоры
- чеснок



Смешиваем яйца с молоком и солью. Добавляем все ингредиенты (помидоры, сыр, размельченный чеснок) и все перемешиваем. Сковороду смазываем маслом и выливаем массу на сковороду.

1 вариант.



2 вариант.

Здесь же мы готовим начинку отдельно от яиц.

Яйца смешиваем с молоком и солью и выливаем на раскаленную сковороду смазанную жиром.

Для начинки - мелко нарезаем помидоры, натираем на терке сыр размельчаем чеснок.

На готовый омлет выкладываем начинку из помидор, сыра и чеснока и заворачиваем. Это необходимо сделать пока омлет горячий, что бы сыр успел расплавиться. Выкладываем готовое блюдо на тарелку.



Но рецепты омлета были для тех, кто торопиться убежать из дома!

А теперь предлагаю вашему вниманию намного более интересные блюда и, возможно, немного непривычные, ведь вы наверняка еще не готовили овсяную кашу следующим образом:



Запаренная овсянка с фруктами

Ингредиенты:

Овсяная крупа, мед, банан, молоко коровье.

Приготовление:

В банку или любую посуду, которая плотно закрывается крышкой, положить овсяную крупу. Нарезать банан и добавить мед. Залить молоком, тщательно перемешать, закрыть крышкой, поставить на ночь в холодильник.

Можно кушать холодной, либо, при желании, разогреть.



Мы живем на Кавказе, и для нас пшено ассоциируется только с пастой. Но вот следующий рецепт показывает нам, что пшенная каша может быть и сладкой!



Пшенная каша с ИЗЮМОМ.



Ингредиенты:

Изюм, пшено, сахар-песок, сливочное масло, творог, молоко коровье, соль.

Приготовление:

Изюм тщательно промыть. Творог размять вилкой. Тщательно промыть пшенную крупу, выложить в кастрюлю и залить водой. Довести до кипения, убавить огонь до медленного и варить около 15 минут. Воду слить.

Одновременно вскипятить молоко и добавить в кашу.

Всыпать сахар, соль, добавить сливочное масло, накрыть крышкой и варить еще 15-20 минут.

Снять с огня, добавить изюм и хорошо перемешать кашу.



Блинчики

Ингредиенты: яйцо куриное, сахар-песок, мука, растительное масло, соль, молоко концентрированное.

Приготовление: яйца взбить в устойчивую пену, добавить молоко, соль, сахар. Постепенно ввести в смесь муку, перемешать до исчезновения комочков. Добавить оставшееся молоко, перемешать и ввести растительное масло. Хорошо взбить и выпекать на раскаленной сковороде, смазанную тонким слоем растительного жира.

Блинчики можно подавать с медом, вареньем, сгущенным молоком, со сметаной к чаю, а можно и нафаршировать их, например, вареной говядиной и рисом!



Блинчики с вареной говядиной и рисом



Ингредиенты: говядина, соль, молоко коровье, мука пшеничная сода пищевая, вода, лук репчатый, лавровый лист, яйцо куриное, сахар-песок, подсолнечное масло рафинированное, рис Басмати.

Приготовление: сначала приготовим до полной готовности в подсоленной воде говядину с добавлением лаврового листа. Когда говядина будет готова, достаем мясо с бульона и оставляем остывать.

Пока говядина остывает, приготавливаем классические блины, их рецепт был указан ранее.



Отваренную говядину пропускаем через мясорубку. Репчатый лук чистим, нарезаем кубиками, обжариваем до легкого золотистого цвета на подсолнечном рафинированном масле и добавляем к мясу. В мясной фарш добавляем отваренный в подсоленной воде до готовности рис и всыпаем черный молотый перец. Перемешиваем фарш для блинов.



Берем блинчик, выкладываем на его середину часть фарша и заворачиваем рулетик. Таким же образом заворачиваем остальные блины.



Перед подачей к столу блинчики с говядиной и рисом поджаривают с двух сторон на подсолнечном рафинированном масле до румяной корочки. Подают такие блинчики со сметаной или томатным соком.



Оригинальные бутерброды

Ингредиенты:

- хлеб багет,
- грибы замороженные или свежие,
- красный перец,
 - чеснок,
 - зелень,
- растительное масло,
 - соль, перец.

Приготовление

Лук помыть и нарезать полукольцами. На разогретой сковороде с жиром высыпав лук и обжариваем 3-4 мин. Добавляем грибы, тушим 7-10 минут, на среднем огне, помешивая. Перец сладкий помыть, очистить от семян, нарезать тонкой соломкой или кубиками. Выложить грибы в тарелку и смешать со сладким перцем, солью, перцем и зеленью.

Хлеб нарезать кусочками и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Очистить и натереть на мелкой терке чеснок.

Каждый кусочек хлеба смазать чесноком. Выложить на хлеб грибную поджарку.



RussianFood.com

Булочки «Закусочные»

Игредиенты:

- Булочка
- Яйцо
- Ветчина
- Огурец
- Масло сливочное
 - Молоко
 - Горчица
- Перец черный молотый
 - Зелень

Приготовление

Срезать с булочки крышечку и вынуть мякиш.



Огурец и ветчину нарезать соломкой, затем смешать с майонезом и горчицей



Углубление булочек смачиваем молоком и смазываем сливочным маслом . Выкладываем начинку, посыпаем зеленью и выпускаем по яйцу в каждую булочку. Желтки посыпаем черным молотым перцем.



Запекаем булочки при 200 градусах до загустения яичного белка. Булочки получаются слегка хрустящими и вкусными.



**Завтракайте здоровой
и вкусной пищей
вовремя, берегите
свой организм!
Приятного аппетита!**