

ΑΝΝΑ ΣΥΧΑΗΟΒΑ

EASY
PLATE



Анна Суханова

Easy Plate

«Издательские решения»

Суханова А.

Easy Plate / А. Суханова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987259-3

Если вы занимаетесь чем-то вместе со своим ребенком, то наверняка чувствуете, что ему нравится вносить свой вклад в общее дело. В этой книге мы готовили вместе с малышами и узнали это наверняка. Мы поняли, что, делая что-то вместе с вами, дети не только учатся брать на себя ответственность в домашних делах, но и накапливают очень яркие моменты. Так дарите же детям воспоминания!

ISBN 978-5-44-987259-3

© Суханова А.
© Издательские решения

Содержание

Знакомство	8
Особенности этой книги	10
Инструкция	11
Глава 1. Аня и Вильям	13
Овсяная каша с киноа и тхиной	15
Чечевичные котлеты с красным и желтым соусом	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Easy Plate

Анна Суханова

Фотограф Алексей Волегов

Иллюстратор Наташа Югай

© Анна Суханова, 2020

© Алексей Волегов, фотографии, 2020

© Наташа Югай, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4498-7259-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

EASY PLATE



#

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВАМ



Знакомство

Я – мама. Поэтому за тем, как я готовлю, наблюдает мой Вильям. Когда он был совсем крохой и не умел ползать, я стелила под ноги плед и размещалась на полу между малышом и разными кухонными мисками, венчиками и приправами. А он смотрел.

Для меня это всегда было удобно. Я готовила, и малыш не скучал. Мы были на одном уровне (здесь я буквально): оба следили за процессом, чувствовали одни и те же ароматы, рассматривали посуду, пробовали некоторые продукты.

Первым кулинарным опытом Вильяма было смешивание семян на медном подносе. Тогда он уже умел лежать на животе. Я насыпала чиа, лен, кокосовую стружку на плоский поднос и ставила рядом с ним. Мне было не страшно, если он съест это блюдо, потому что им трудно подавиться и все мелкие частички все равно съедобные, хоть и практически не перевариваются.

Сейчас мы намного активнее проживаем каждый день. Вильям уже не наблюдатель, он – обязательная часть процесса. Малышу сейчас год, и он проявляет явный интерес к моим делам. Поэтому мы готовим вместе.

В этой книге рецепты для мам и малышей подобраны так, чтобы возник хороший рабочий альянс между мамой и малышом в таком труде.

Каждый рецепт максимально раскрыт с помощью чек листов, чтобы малыш мог участвовать и действительно трудиться.

Для детей очень важно делать что-то вместе с родителями. Это формирует не только привязанность, но и здоровое чувство собственной значимости.

Когда задумывалась эта книга, я была очень воодушевлена. Прямо как и сейчас, когда вы ее держите. Я более чем уверена, что вы получите удовольствие от приготовления блюд и от первой совместной дегустации.

Обнимаю каждого из вас!



Особенности ЭТОЙ книги

★ Мы сделали много визуальной составляющей, потому что хотели облегчить представление о том, как в действительности готовят другие мамы.

★ Мы сделали акцент не на рецептах, а на самом процессе, и поэтому любой рецепт может быть дополнен вами.

★ Мы использовали локальные и по возможности сезонные продукты, которые знаем и покупаем давно. Это делает блюда действительно вкусными.

★ Мы хотели сделать каждую историю уникальной и раскрыть быт каждой семьи.

★ Мы много наблюдали за тем, как готовят дети.

★ Здесь собраны рецепты, которые легко воплотить на кухне, а некоторые приготовить заранее или впрок. Необязательно это делать с детьми, вы быстро освободитесь.

★ Эта книга задумана как вдохновение для мам, как сообщение о том, что готовить можно быстро и вкусно, даже когда малыш с вами. И не важно, участвует ли он сегодня в процессе или хочет уединиться со своими игрушками.

★ Мы не делали постановок и заранее просили мам одеваться так, как им хочется, использовали обычный природный свет, вещи из повседневного обихода каждой семьи.



Инструкция

- ★ Возьмите на себя подготовку ингредиентов. Все необходимое достаньте на стол.
- ★ Перед каждым приготовлением будет полезно промыть и замочить крупы, овощи и фрукты хотя бы на час. Это, во-первых, может делать ребёнок, а во-вторых, это усилит предвкушение от скорого начала приготовления блюда вместе с мамой. О пользе самого замачивания вы можете почитать в любых источниках.
- ★ Если нужно что-то нарезать, то лучше это сделать вам и нарезанные кусочки складывать в разные миски, чтобы малыш мог смешивать все сам. Здесь важную роль играет то, овладел ли малыш навыком обращения с ножом. Если да – то ему отлично подойдет самый тупой нож на вашей кухне и самый мягкий продукт из холодильника.
- ★ Включите музыку или радио для хорошего настроения.
- ★ Используйте любимую посуду, самые любимые салфетки, сочные и яркие ингредиенты, мягкие фартуки, удобную столешницу – малыши с самых пеленок считывают и запоминают то, что их окружает. На кухне тоже формируется вкус. Ничего не проходит бесследно.
- ★ Будьте в хорошем настроении. Еда, приготовленная с любовью, питает намного больше.
- ★ Берите малыша с собой на рынок. Это добрая традиция, например, каждого утра или выходного дня.
- ★ Попробуйте сосредоточиться на процессе, а не на результате.
- ★ В этой книге вы найдете страницы с раскрасками и шопинг листы для того, чтобы вам и малышу было весело. Их можно вырезать и распечатать дополнительно через QR код в конце книги.



Глава 1. Аня и Вильям

В этой главе Аня и Вильям готовят

кашу из овсянки и киноа с тхиной

чечевичные котлеты с красным и желтым соусом

куркума латте с имбирем





Овсяная каша с киноа и тхиной

Это не самая фотогеничная каша, зато она сбалансирована за счет ингредиентов и их сочетаний. Тахини придает каше «ореховости», но и может горчить для тех, кто обычно не включает в свой рацион кунжутную пасту. В таком случае регулируйте порцию тахини.

На три порции

- вода 4 небольших стакана
- овсяные хлопья 4,5 ложки
- киноа 4,5 ложки
- 1 ст. л. тхины
- 2 ст. л. топинамбура

Готовим

В кипящую воду добавляем овсяные хлопья и киноа и варим до готовности. Добавляем столовую ложку тхины, топинамбур и перемешиваем. Распределяем по тарелкам и украшаем, как вам нравится.





Чечевичные котлеты с красным и желтым соусом

Одно блюдо, которое подается с двумя разными соусами, превращается в два.

На компанию

- чечевица красная 2 стакана
- 4 стакана воды для варки
- 2 ст. л. кукурузной муки
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло по вкусу
- томатная паста без добавок (или помидорная пассата)
- немного воды для красного соуса
- 2 ст. л. тхины
- 1/2 ч. л. куркумы, соль и перец по вкусу
- сок 1/4 лимона
- 4 ст. л. воды для желтого соуса

Готовим

Промываем и замачиваем чечевицу в холодной воде на ночь. Варим до готовности в чистой воде. Добавляем оливковое масло, муку соль и перец по вкусу и формируем котлетки. Чтобы сделать их сочнее, можно мелко порезать лук в готовую чечевицу или добавить ложку томатной пасты. Обжариваем на сухой сковороде или капаем немного масла, подходящего для жарки, например, кокосовое или масло авокадо.

Готовим красный соус: смешиваем в сотейнике или в сковороде томатную пасту с водой – красный соус готов. Выкладываем на него чечевичные котлеты.

Для желтого соуса смешиваем тхину с куркумой, солью и соком лимона и доводим до нужной нам консистенции с помощью воды. Выкладываем на соус котлетки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.