

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад № 15 г. Пугачева
Саратовской области»**

**Региональный конкурс
«Наша дружная семья - ДОУ, папа, мама, я!»**

номинация «Семейное хобби»

КОНКУРСНАЯ РАБОТА: Рецепты моей бабушки»

Автор: воспитатель Стариннова Елена Александровна

В семье всегда немало дел, немало увлечений.
И каждый в чём-то преуспел в любом из поколений.
Мне хочется вам рассказать о каждом понемногу.
Как каждый отыскать сумел к талантам ключ
особый.
В саду с детьми мы всякий раз играем, отдыхаем.
И многого о малышах подчас совсем не знаем.
Но подключается семья, совместные беседы
И ключик можно подобрать к любимым непоседам.

В нашей семье все очень любят рыбу: морскую- приобретаем на рынке, а речную ловим сами. Какое бы не было время года мы всей семьей любим отдыхать на реке Б. Иргиз и конечно порыбачить. Готовить предпочитаем в духовом шкафу или в аэрогриле. Блюда получаются вкусные и полезные.

Состав и полезные свойства сёмги

Сёмга состоит из вкуснейшего мяса, которое обладает весьма ценным набором витаминов, микроэлементов, белков и жирных кислот. И за это его любят не только гурманы, но и всевозможные целители, включая представителей традиционной западной медицины. Содержащийся в сёмге гормон мелатонин помогает искоренить бессонницу и наладить внутренние «часы» организма. Комплекс витаминов (А, В, D, РР) и микроэлементов (йод, калий, железо) укрепляют иммунитет, а также нормализуют работу ЦНС и держат в тонусе кровеносные сосуды.

Так накануне Рождества Христова мы решили приготовить «Семгу с овощами». Ещё столетие назад семга считалась в России чуть ли не пищей Богов.





*В рыбный
магазин зашли
Сёмгу там
приобрели.*



*Забегали мы в
«Пятёрку»,
Овощей набрали горку:
Петрушку, перец, кабачок,
Лист салата, укроп и
лучок.*



*Много овощей и зелени набрали,
Домой скорее побежали.
Дома овощи намыли,
Салфеткой зелень обсушили*



*Работать будем вместе, дружно,
Семью накормить нам вкусно нужно.*



*С папой рыбу надрезаем, и лимон готовим
Сёмгу соком поливаем, про лучок не забываем.*



*Мама перец режет тонко, кабачок колечками.
Рубим мелко мы томат, к рыбке присоединиться рад.*



*Сверху маслицем польём,
душистый перчик
добавляем
и про соль не забываем.*

*Завернули всё в фольгу,
Прибавляем «огоньку»
Отправляйся в духовку смелее,
Готовься ты там повкуснее.*



*Скатерть расстилаем,
Столик «собираем».
Ароматный запах рыбы
заполнил быстро пол квартиры.
Мама рыбу достаёт на тарелочку кладёт.*





*Разложу - ка я сперва маслины,
Украшаю рыбу я в овощном гарнире.*

*Стол накрыт-
Зажгли свечу.*





***Рыбка наша к Рождеству
Кушай, вся моя семья!
Сёмга вкусная, друзья!***

«Запеченная семга с овощами».

Необходимые продукты:

Стейк семги-1 шт.

Кабачок- 300 гр.

Помидоры -200 гр.

Салат -1 пучок.

Перец сладкий – 200 гр.

Сок 1 лимона.

Маслины-50 гр.

Зелень петрушки, специи.

Способ приготовления:

Рыбу порезать порционными кусками и положить в форму с пищевой фольгой, припустить в лимонном соке. Овощи нарезать кубиками и выложить сверху рубы. Добавить соль и специи. Залить кипятком и завернуть фольгу. Поставить форму в духовку. Запекать до готовности.

Подавать рыбу с овощами. Оформить зеленью, маслинами, сладким перцем.

Приятного аппетита!