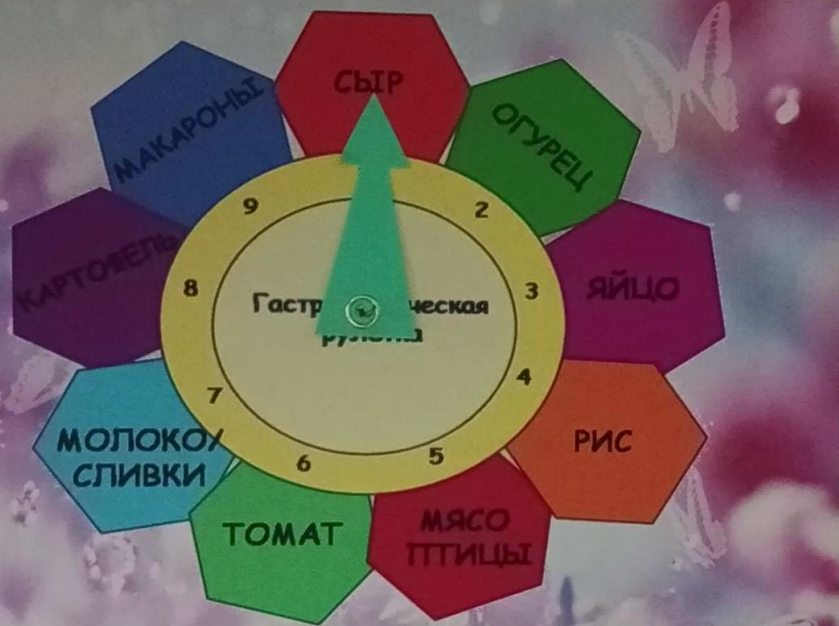


Команда «Цветы жизни»

МДОУ № 12
«Солнышко»
Котомка № 2



Наш «король стола» - СЫР!



Сыр

- Сыр - диетический продукт, высокопитательный, вкусный, легкоперевариваемый;
- ♦ белки, жиры, минеральные соли находятся в этом продукте почти в тех же пропорциях, что и в молоке. Сыр – концентрат молока.
- ♦ По вкусу сыры бывают острыми, нежными, ароматными, солеными и сладкими.



Рулетики из лаваша

Исполнитель - папа



Лаваш армянский - 0,5 листа

Яйца - 3 шт.

Шпроты - 150 г

Сыр - 150 г

Майонез - 3 ст. ложки

Чеснок - 2 зубчика

Огурцы маринованные - 5 шт.

Укроп

Аппетитные конвертики из лаваша с сыром

Исполнитель - Коля

Вырезаем треугольники из сыра.
Лаваш нарезаем полосками.
Заворачиваем сыр в лаваш и
жарим наши треугольники с
двух сторон!



растительное
масло - 15 мл

лаваш - 3 шт.

Сыр твёрдый - 0,4 кг



Куриные рулетики с грибами и сыром

Ингредиенты:

Куриная грудка – 3 штуки

Шампиньоны – 400 грамм

Лук – 1 штука

Твердый сыр – 150 грамм

Соль, специи – По вкусу

Куриные грудки промойте, обсушите и нарежьте тонкими ровными кусочками, потом слегка отбейте. Посолите и поперчите их. Шампиньоны и лук мелко нарежьте, обжарьте, пока не станут мягкими. Готовые грибы с луком смешайте с тертым сыром и оставьте в отдельной посуде остывать. Тонким слоем выкладывайте начинку на кусочки курицы, заворачивайте куриное филе в рулет. Куриные рулетики выложите в форму и посыпьте оставшимся сыром.





**Поставьте в разогретую
до 180 градусов духовку на
60 мин.**

Исполнитель - мама



Салат «Цезарь»

Ингредиенты:

Куриная грудка – 200 грамм

Листья салата – 1 Пучок

Помидоры черри – 5-6 штук

Сыр твердый – 75 грамм

Соль, перец – по вкусу



Исполнитель – Алина

Для сухариков:

3-4 ломтика белого хлеба

Чеснок – 2 зубчика

Оливковое масло – 3 ст. ложки

Для соуса:

Яйца – 2 штуки

Торчица – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 2-3 ст. ложек



Помидоры и огурцы с тёртым сыром и чесноком

Исполнитель - Юля



Ингредиенты:

Помидоры- 2-3 штуки

Огурец-1 штука

Сыр твёрдый 75 гр

Сыр плавленый (типа «Дружба») - 2 шт

Чеснок- 1-2 зубчика

Укроп

Майонез



ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В мире свыше двух тысяч сыров. Есть страны, например, Франция, где выпускаются сотни разных сыров. Генерал де Голль как-то, говоря о непостоянстве французов, горько пошутил, сказав: *«Разве можно управлять народом, у которых 379 сортов сыра»*.
- То, что называют в России творогом, у большинства народов носит название сыра или считается сырьем для получения сыра и самостоятельной роли в национальной кухне не играет. У нас сыром называют только продукт длительной переработки творога. Сам же творог занимает весьма важное место в ежедневном рационе питания человека.



Приятного аппетита!



Спасибо за внимание!