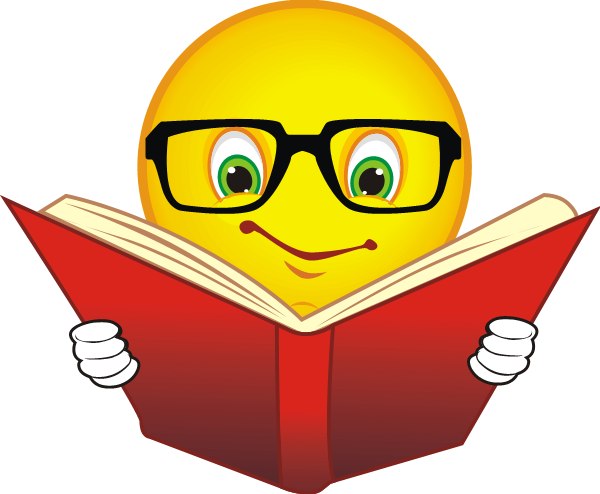
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад общеразвивающего вида №6 станицы Калининской

## «Рисуем комикс – весело и интересно о том, что вкусно и полезно»



***По теме: «Региональное блюдо»***

**Выполнила:** воспитанница

Быкова Анна, МАДОУ – д/с №6

ст. Калининской

Индекс 353780, ст. Калининская,

Калининского района,

Краснодарского края, ул.Фадеева 68

Работа выполнена под руководством

Законного представителя (родителя)

Быковой Оксаны Ивановны

Воспитателя подготовительной группы:

Водолажской Анны Андреевны

ст. Калининская, 2020 год

Цветная капуста славится богатым содержанием полезных микроэлементов и витаминов.

А сколько вкусных блюд из нее можно приготовить! Ее тушат, жарят, запекают и даже

Первый секрет вкусного супчика – правильный выбор цветной капусты. Она должна быть свежей. Чтобы это проверить, посмотрите внимательно на листья: если они не вялые и зеленые, овощ можно покупать.

Внимание! Хранить капусту этого сорта в холодильнике можно не дольше десяти суток.

Какой бы рецепт супа-пюре из цветной капусты вы ни выбрали, возьмите на заметку следующие советы:

Особенность супа-пюре – измельчение всех ингредиентов. Но при желании можно оставить несколько кусочков овощей либо мяса, добавив их в супчик перед подачей его к столу.

Добавить нотку пикантности блюду можно с помощью чесночных зубчиков.

Цветная капуста гармонично сочетается по вкусу со многими ингредиентами. Особенно удачным выбором станут горошек зеленый, сыр твердого сорта, сливки, фрикадельки, бекон, лук-порей, брокколи и рыбка.

Суп-пюре из цветной капусты.

Ингредиенты:

Капуста цветная – 400 г.

Картофель – 100г.

Лук – 1 шт.

Сливки 20 % – 70 мл.

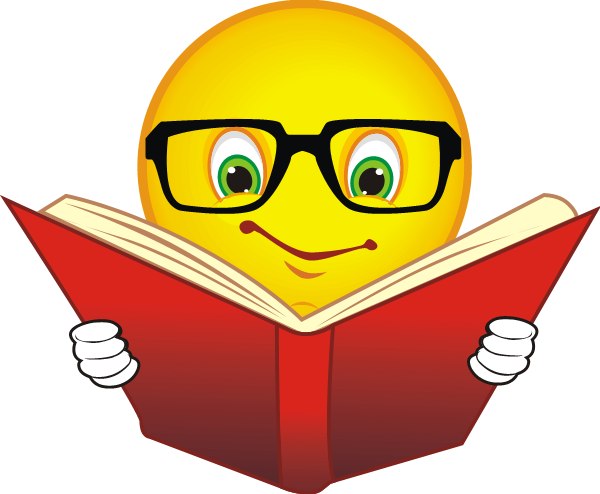
Оливковое масло –1 ст. л.

Вода – 500 мл.

Сухарики, петрушка для украшения.

**ФОТО-ПРИЛОЖЕНИЕ**

## «Рисуем комикс – весело и интересно о том, что вкусно и полезно»



***По теме: ««Региональное блюдо»***

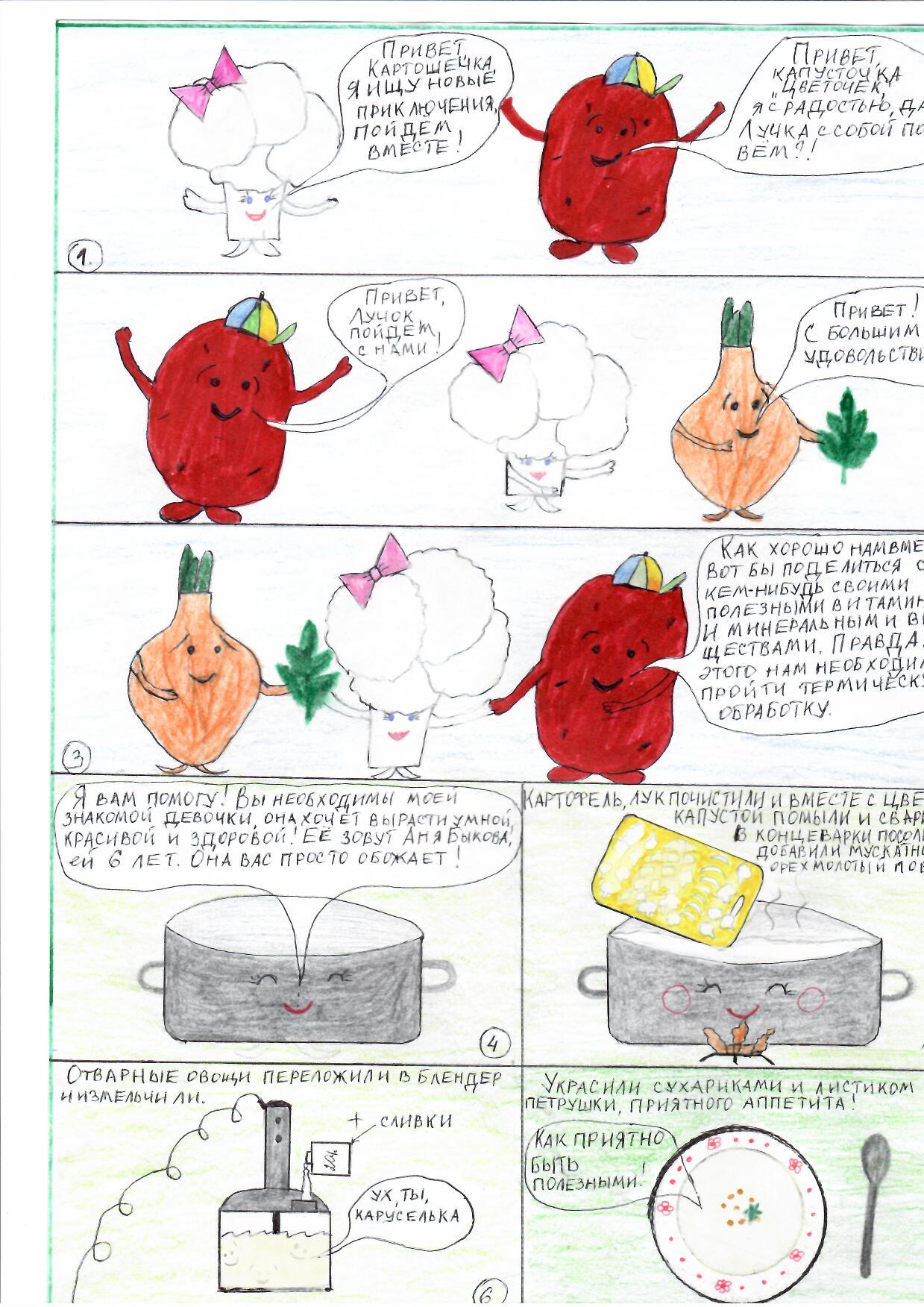
Цветную капусту разобрать на маленькие соцветия, картофель и лук очистить, все промыть. Кастрюльку с водой поставить на включенную плиту. Картофель порезать небольшими кубиками, затем положить в кипящую воду, варить 10-15 мин.. Лук порезать соломкой, слегка пассеровать на оливковом масле в сковороде. Затем к картофелю добавить цветную капусту и лук, варить до готовности овощей, в конце варки добавить молотый мускатный орех, соль по вкусу.

*В толстостенной кастрюле нагреем масло оливы и пассеруем на нем лук с чесноком несколько минут. Затем выложим к овощам капусту и добавим бульон. Доведем до кипения. Солим и приправляем перчиком, варим на протяжении 15-20 минут. Теперь нам нужно взбить суп погружным блендером до консистенции пюре.*

**

*Затем суп-пюре поместить в кастрюльку и прогреть. При подаче украсить зеленью петрушки, сухариками. Такой суп-пюре имеет приятную консистенцию и нежный вкус, хорошо насыщает, но оставляет чувство легкости. Мускатный орех придает блюду пикантность*

**

**