Конкурс «Разговор о правильном питании».

Номинация «Конкурс семейных фотографий

«Блюдо для литературного героя»

по повести Астрид Лингрен

«Малыш и Карлсон, который живёт на крыше»

**«Мясные тефтели для Карлсона».**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 города Крымска муниципального образования Крымский район

353386 Краснодарский край г.Крымск, ул Темченко, 18

Аллахвердиева Камилла Рамилевна, 4 «А» класс,

Семья Аллахвердиевых

Статус: многодетная

Отец: Аллахвердиев Рамиль Руфатович

Мать: Аллахвердиева Алена Александровна

Дочь: Алахвердиева Камилла Рамилевна, ученица 4 класса, 10 лет

Дочь: Аллахвердиева Лейла Рамилевна, ученица 1 класса, 7 лет

Дочь: Аллахвердиева Марьям Рамилевна, 4 года

сот. тел. 8 908 67 99 533

Руководитель: Гордий Антонина Николаевна

сот. тел. 8 988 67 08 038

В нашей семье есть хорошая традиция по воскресеньям всем вместе готовить ужин.

Я с сестрёнками недавно пересматривала мультфильм про того Самого Карлсона, который жил на крыше. И заметила существенное несоответствие с повестью, которую написала шведская писательница Астрид Лингрен. Карслон любил не только варенье. Он любил превосходные мясные тефтельки.

*«…. Карлсон вдруг перестал расхаживать по комнате. Он замер на месте и стал принюхиваться, словно ищейка.*

*— Мясные тефтели, — сказал он. — Обожаю сочные вкусные тефтели!*

*— Подожди минутку, — сказал Малыш. — Я сбегаю на кухню за тефтелями.*

*Карлсон одобряюще кивнул головой. — Неси скорей! — крикнул он вслед Малышу.*

*Малыш примчался на кухню. Мама в клетчатом переднике стояла у плиты и жарила превосходные тефтели.*

*Время от времени она встряхивала большую сковородку, и плотно уложенные маленькие мясные шарики подскакивали и переворачивались на другую сторону».*

А вы знаете о таком *ценном свойстве мяса,* как его питательность. После того, как ребенок поест мясо, он еще достаточно долгое время не будет голоден. Кроме того, мясо имеет профилактические свойства в случае малокровия и других заболеваний. Поэтому если ребенок употребляет меньше мяса, чем нужно, у него могут быть проблемы с нормальным физическим развитием. Также мясо – это источник железа, которое защищает организм от очень многих заболеваний, помогает избавиться от постоянной слабости и утомляемости. В мясе есть очень много микроэлементов, которые обеспечат нормальное развитие организма ребенка: фосфор, цинк, кобальт, кальций. Полноценное питание без мяса обеспечить невозможно.

Поэтому я хочу рассказать, как готовить любимые тефтельки Карлсона.

**Понадобится следующее:**

- 300г нежирной говядины

- 300г нежирной свинины

- по одной средней голове красного и желтого лука

- 1 кусок более-менее черствого белого хлеба

- жир или масло для жарки

- четверть стакана молока или сливок для замачивания хлеба

-соль и перец

**Соус:**

- 1ст.л. муки

- 1 стакан молока или куриного бульона

- соль, черный перец.

**Как готовить:**

- Мясо пропустите через мясорубку.

- У хлеба отрезать корочку и залить молоком, предварительно раскрошив.

- Желтый лук нарезать кубиком и обжарить на растительном масле до красивого полупрозрачного состояния. Дайте луку остыть.

- Красный лук аккуратно нарезать на совсем маленький кубик.

- Смешайте фарш, остывший поджаренный лук и красный лук, хлеб вместе со сливками, посолите и добавьте перец. Вымешивайте фарш до полной его однородности.

- Налейте в небольшую миску холодной воды и, окуная в нее пальцы, сформируйте небольшие круглые тефтели.

- Готовьте тефтели в разогретом масле на среднем огне, переворачивая тефтели лопаткой. До поджаристого цвета.

- В качестве свежих добавок используйте рубленую петрушку, укроп и клюкву (либо бруснику).

И вот они, превосходные мясные тефтельки, самые-самые настоящие, именно такие, какие любил Карлсон, который живет на крыше!"

**Выводы:** Получается интересное сочетание классных мясных тефтелей, соуса и кислой клюквы. В этот раз мы даже от гарнира отказались - целая тарелка улетела почти мгновенно. Всем понравилось!

Да, совсем забыла… На запах тефтелей прилетал тот самый Карлсон. (В роли Карлсона моя младшая сестрёнка Марьяша).

***Желаю Вам приятного аппетита!***