**Семейная фотография «Блюдо для литературного героя»**

**воспитанника подготовительной к школе группы**

**МБДОУ ЦРР - детский сад № 6 ст. Старощербиновская**

**Касьян Артёма**

**Блюдо: «Шарики гречневые на пару» для Храброго зайца**

Еда — естественная потребность человека, праздник жизни и, конечно, культура. Только нам решать, какая культура питания будет вокруг нашего стола.

В каждой семье есть свои традиции. Это то, что объединяет семью в одно целое. В нашей семье есть и свои кулинарные традиции. Например, мы очень любим готовить окрошку, домашний квас. А вот на завтрак непременно готовим «ЦАРЬ» - кашу. Она и детям полезна, и нам, взрослым.

А с вами мы хотим поделиться нашим любимым рецептом:

«Шарики гречневые на пару» (в мультиварке). Ведь  здоровое питание – важнейший компонент здорового образа жизни.

Блюдо приготовлено для нашего любимого героя зайца из сказки «Храбрый заяц».

Для приготовления нам понадобится такие ингредиенты:

* 250г.- фарш из филе кролика
* 150г. – гречневая каша
* 1шт. - луковица
* 1шт. – яйцо
* Соль, перец по вкусу.

Приготовление:

1. Мелко режем лук. Собираем ингредиенты. Каша+фарш+лук+ яйцо.

Посолили, поперчили, тщательно перемешали.

1. Руками сформировали шарики и уложили на решётку мультиварки.

Режим «Пара» - 30 мин.

1. Приятного аппетита.

Хороший вариант для вечерней трапезы – шарики на пару, а к ним в качестве гарнира салат.

Семья Артёма Касьяна.

ст. Старощербиновская, улица Пионерская, 36.

8-918 397 46 05

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №6

муниципального образования Щербиновский район

станица Старощербиновская