Краснодарский край

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10 «КАЗАЧОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

*Участник: Нечаева Арина Алексеевна*

*Руководитель: воспитатель Семенова Анастасия Олеговна*

Здравствуйте меня зовут Арина. Мы с мамой очень любим вместе готовить, и кухня в нашей семье занимает одно из главных мест в доме. Собираясь за одним столом, мы делимся впечатлениями, новостями и успехами. Здесь и появились наши кулинарные семейные традиции: ужинать всем вместе за одним столом, совместное приготовление пищи и дни правильного питания, когда мы готовим одно из наших любимых блюд: «Овощное чудо».

Главными составляющими этого блюда является стручковая фасоль и брокколи. Стручковая фасоль богата каротином, аскорбиновой и никотиновой кислотой, содержит целый комплекс витаминов В и фолиевую кислоту. А благодаря содержанию серы и железа помогает организму бороться с вирусом гриппа. Брокколи – уникальный овощ, не зря он признан одним из самых полезных. Основные компоненты: ретинол, пантотеновая, аскорбиновая и фолиевая кислота, витамин К, калий. Полезен он и детям. Всего 50 гр брокколи обеспечивает малыша полным комплексом веществ на сутки. Эта запеканка просто переполнена витаминами. Чтобы у вас получилась такая же вкусная запеканка следуйте моей инструкции.

**Способ приготовления:** Брокколи вымыть, разделить на соцветия. Лук и морковь очистить, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. В кипящую подсоленную воду опустить брокколи и фасоль, довести до кипения и варить 3-5 минут. На оливковом масле обжарить лук и морковь. В форму выложить обжаренные лук и морковь, сверху брокколи и стручковую фасоль, посолить. Яйца взбить и залить смесью брокколи и фасоли. В предварительно разогретую до 200 градусов духовку поставить блюдо и запекать примерно 15 минут.

**Приятного аппетита!**

Я думаю если вы приготовите это блюдо, то восторг вам будет обеспечен!