# Рецепти “Європейської кухні” які сподобаються дітям

## 1. Тушкована морква із тим’яном

Якщо готуєте для дітей, то наріжте моркву кружальцями, або кубиками, або ж, за допомогою спеціальної формочки, зірочками. Це барвиста, весела та смачна страва, яка смакуватиме дітям любого віку.

РЕЦЕПТ



## 2. Фріттата із цукіні

Фріттата – це італійська страва на основі яєць, дуже схожа на омлет.  Її можна назвати швидкою запіканкою, ось тільки готується вона традиційно на

плиті, у важкій сковорідці. Проте, інколи фрітату доводять до готовності у духовці.
Готову фрітату можна нарізати наче піцу і їсти, тримаючи у руці – це дуже подобається дітям.

РЕЦЕПТ



## 3. Весняна паста з горошком

Ця унікальна страва зі солодкуватим присмаком та легкістю смакує і дорослим, і дітям. Оберіть коротку пасту типу tubetti або lumachine. Вона гармоніюватиме з розміром горошку – дітям подобається їсти дрібну їжу.

РЕЦЕПТ



## 4. Спагеті з червоним соусом

Проста і швидка в приготуванні паста ще раз доводить – чим простіша страва, тим вона смачніша. Діти люблять їсти макарони! Поєднайте їх зі смачним, домашнім помідоровим соусом, і ви отримаєте не лише ситну, але й багату вітамінами страву для Вашої дитини.

РЕЦЕПТ



## 5. Паста фарфале з сиром і морквою

У рецепті сир Рокфор можна замінити вершковим сиром. Веселі макарони-бантики у ніжному соусі із моркви та сиру напевно сподобаються Вашій малечі.

РЕЦЕПТ



## 6. Зелений “енергетичний” суп

Цей надзвичайно багатий вітамінами суп корисний не лише дорослим, але й дітям! Зелений горошок дуже ситний і з успіхом замінює м’ясні страви. Гороховий білок цінний тим, що він схожий з м’ясним білком. У листочках зелені шпинату та салату латук міститься цілий комплекс корисних і таких необхідних організму дитини речовин: вітаміни А, В, С, РР, залізо, кальцій, фолієва кислота, магній, білок, цілий ряд фіторечовин і антиоксидантів.

Іноді буває важко заохотити дітей їсти шпинат, горошок та іншу зеленину. Але ось такий “зелений” суп їм смакує вже змалку.

РЕЦЕПТ



## 7. Суп-пюре із фенхелю

Легкий, ароматний та корисний суп  із фенхелю. Особливо смакує дітям, бо має слодкавий смак та приємну текстуру.

РЕЦЕПТ



# 8. Полунична галета

Галетою називають популярну страву французької кухні. Це відкритий пиріг із начинкою з надзвичайно простого у приготуванні тіста, яке прекрасно тримає форму і зберігає цю соковиту начинку. Галета може бути солодкою (з начинкою із джему, сиру, ягід, фруктів) або солоною (з сиром, м’ясом, овочами). Тому може послужити як основною стравою, так і перекускою, і звичайно ж  десертом.

Для дітей спечіть галети меншого розміру і з їх улюбленою начинкою.

РЕЦЕПТ



# 9. Полунично-ревеневий тарт

Тарт (фр. *tarte*) — типовий для французьскої кухні відкритий пиріг з особливого пісочного тіста, яке легко приготувати самому. Тарт може бути як  десертом, так і основною стравою, якщо для начинки використати овочі, м’ясо або рибу та залити їх вершково-яєчною масою.

Для дітей – спечіть “тарталетки” меншого розміру, знову ж таки, з їх улюбленою начинкою.

РЕЦЕПТ



***Готуйте з радістю! Особливо для дітей!***

Ресторанні рецепти “Європейської кухні” які легко приготувати вдома