

СПРОСИТЕ
ВАШЕГО
РЕБЕНКА,
ЧТО ОН/ОНА
ЗНАЮТ О
КОРНЕПЛОДАХ!



КОРНЕПЛОДЫ!

В этом месяце мы узнаем всё о корнеплодах. Пастернак, брюква, и репа все являются корнеплодами. Корень сельдерея, свекла, и редька тоже являются корнеплодами. Корнеплоды являются хорошим зимним наслаждением. Попробуйте их зажарить с солью и перцем, в супе или потолчёными. Потрите на терке или разрежьте на тонкие слои корень сельдерея, свеклу и редьку на салаты.

РЕЦЕПТ. МЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ В
КЛАССЕ! ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ДОМА.

★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирайте плоды без трещин и повреждений
- Храните в прохладном и сухом месте
- Перед хранением очистите корнеплод от корней
- Весенняя репа, белая и маленькая. Зрелая зимняя репа имеет фиолетовые оттенки. Зрелую репу перед употреблением надо очистить.
- Очищайте корни сельдерея, нарежьте мелко и употребляйте в пищу как сырыми так и приготовленными по вашему вкусу



Дети могут готовить: Корнеплоды

Дети могут помочь с приготовлением корнеплодов

- Тереть корнеплоды с помощью взрослого
- Взбивать яйца и специи для корнеплодовых оладий
- Формировать корнеплодовые оладьи
- Мешать нарезанные корнеплоды с оливковым маслом и солью для обжаривания
- Толочь приготовленные корнеплоды

ОЛАДЬИ ИЗ КОРНЕПЛОДНЫХ ОВОЩЕЙ* 4-6 ПОРЦИЙ

½ паунд. репы, или любых других корнеплодов, можно смещать разные (Например: брюква репа, свекла итд.)
2 зеленых лука, мелко нарезать.

2 яйца

¼ чашки муки

½ столовой ложки соли

¼ столовой ложки перца или по вкусу

2-4 столовой ложки, овощного или другого масла

Добавка при подаче к столу:

-1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка рисового уксуса (для макания)

-Или Йогурт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Натереть овощи на терке. Нарезать мелко лук.
2. Взбейте яйцо с солью и перцем. Добавьте муку и смещайте.
3. Добавьте овощи и перемешайте.
4. Подогрейте масло на сковороде на среднем огне.
5. Сделайте оладушки, примерно 3-х дюймового размера. Должно получиться примерно 6 оладьев. Кладите на сковороду на расстоянии 2 дюймов друг от друга. Если не поместилось, сделайте вторым заходом.
6. Жарить в течении 2-3-х минут на каждой стороне, До легкой коричневой корочки.
7. При необходимости добавляйте масла.
8. К столу подавать горячими

*Из книги Melissa D'Arabian, www.foodnetwork.com