

Как мы репку растили







Не просили бабу, не просили деду,
Сами посадили в огороде репку.
И на огороде часто мы бывали
По очереди репку пололи, поливали.
Приближалась осень... Что там с урожаем?
У наших огородников об этом мы узнаем...
Ах, довольны дети: и кругла и крепка
Выросла на грядке наша чудо- репка!
Не просили бабу, не просили деду,
Сами за зелёный хвостик вытянули репку.
Ну-ка, бабу спросим, деду попытаем:
Что же теперь делать с нашим урожаем?
Улыбнулась бабу, подмигнула деду:
«Давайте приготовим салат и суп из репки»

(Примечание: все дети знают сказку про репку. Но на обеденном столе репа, к сожалению, встречается все реже и реже. А ведь этот овощ прекрасно подходит для детского питания. Он богат витаминами и минералами, прост в приготовлении и может использоваться в самых разных блюдах. Вот несколько рецептов, которые помогут разнообразить питание вашего ребенка)

Салат «Репка с друзьями».

Вам понадобятся: 1 небольшая репка, 1 морковь, 1 огурец, 1 помидор, зелень, половинка яблока.

Репку и морковку натереть на крупной тёрке, помидор, огурец и яблоко некрупно нарезать, добавить зелень, посолить и подавать со сметаной.

Овощной суп-пюре из репки и зелёного горошка.

Вам понадобятся: 1 морковь, 1 клубень картофеля, 1 репка, зелёный горошек.

В мясной бульон положить натёртые на крупной тёрке репу и морковку, зелёный горошек и нарезанный небольшими кусочками картофель. Все овощи отварить до готовности, протереть через сито или измельчить в блендере и развести бульоном.

Овощной суп «Сплошная польза».

Вам понадобятся: 1 морковь, один клубень картофеля, 1 маленькая репка, понемногу цветной капусты и кабачков.

Отварить овощи в небольшом количестве воды до готовности, протереть, развести горячим отваром и подавать, заправив сливочным маслом.

С репой можно приготовить также щи и борщ, заменив ею традиционный в этих рецептах картофель.

Вегетарианские щи с репой.

Вам понадобятся: горсть тонко нарезанной белокочанной капусты, 1 морковь, 1 репка, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, сливочное масло.

В кипящую воду опускаем капусту, потушенные на сливочном масле репку лук и морковку и помидор. Варим до готовности и подаём со сметаной