

Здоровьесберегающий экологический рецепт

«Курочка по-уральски»



*Руководитель проекта
кулинарного изделия:
Стерехова Екатерина Алексеевна
воспитатель
филиал МБДОУ – детского сада
«Детство» детский сад № 495
Орджоникидзевский район
город Екатеринбург*

Правильное сочетание привычных продуктов - и кулинарное чудо готово. **Куриные ножки фаршированные грибами** — рецепт эффектного и несложного блюда для праздничного стола.

Приготовление фаршированной курицы потребует совсем немного вашего времени, ведь печется она совершенно самостоятельно - и у вас на столе совсем новое оригинальное блюдо.

Предлагаем взять на вооружение пошаговый рецепт с фото от воспитанников детского сада.

Попробуйте приготовить, родные будут приятно удивлены таким вниманием с вашей стороны!!

С древнейших времен **грибы** на Руси были ценным питательным продуктом, они заготавливались женщинами и детьми в больших количествах с наступлением грибного сезона целые деревни уходили на сборы грибов, что позволяло пережить охотничьим и земледельческим общинам суровую и голодную зиму. В древней Руси слово грибы не употреблялось. Говорили: «губы ломать» т.е. «идти по грибы». Слово грибы появилось в русском языке в начале XVI века, но еще долго в народной памяти оставалось прежнее название грибов – «губы».

Куриное мясо - не только вкусный, но и очень полезный низкокалорийный и поэтому легко усваиваемый организмом продукт. В курином мясе почти нет жира, зато много протеина.

Куриное мясо повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, избавляет от депрессии и бессонницы. Ежедневное употребление куриного мяса увеличивает физическую силу, так как куриный белок — лучший строительный материал для мышц.

Для приготовления курочки по-уральски вам потребуется:

1. Голень куриная (без косточек) – 6 штук;
2. Белые грибы (или другие на ваш выбор) – 300 грамм;
3. Сыр твёрдый – 125 грамм;
4. Лук репчатый – 1 штука;
5. Масло растительное (для обжаривания) – 1 ст. ложка;
6. Масло растительное (для смазывания формы) – 0,5 ст. ложки
7. Соль – 0,5 чайн. ложки.



Тип блюда: здоровьесберегающий экологический рецепт.

Время приготовления: 1 час 10 минут.

Способ приготовления: запекание.

Постное: нет.

Подготовка к приготовлению:

- Рассматриваем макеты с изображением разных видов грибов, беседуем о дарах Урала, о жизни и быте людей на Руси.
- Закрепляем культурно-гигиенические навыки: моем руки, одеваем головные уборы и фартуки.



Приготовление:

1. Приготовим необходимые ингредиенты: куриные голени моем, лук чистим.
2. Лук нарезаем мелким кубиком.



3. Обжариваем на сковороде лук, затем добавляем грибы и соль.

4. Сыр трем на терке.



5. Во внутрь куренной голени кладем грибы с луком.

6. Сверху посыпаем сыром.

7. Смазываем форму маслом и выкладываем фаршированную голень.





6. Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

7. Через 30 минут достаем из духовки румяную голень и выкладываем на тарелку.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

