

## Благодаря!

*Огромно благодаря на всички семейства,  
които направиха тази книга възможна,  
както изпратиха своите истории и рецепти.*



## Съдържание

- 4 Начало
- 6 Основни моменти в готвенето
- 8-9 Карта на рецептите
- 10 Палачинките от тиквички на Сунха
- 12 Салатата късър на Емине
- 14 Плодове и зеленчуци
- 16 Буреките на Беки
- 18 Новогодишните бисквити на Илон и Оки
- 20 Пудингът с мляко и мед на Рут
- 22 Готварски пособия
- 24 Бобът „Червено-червено“ на Шарън
- 26 Тортата за Еньовден на Елиот
- 28 Плодовата салата на Памела
- 29 Сладоледът на Вик и Аби
- 30 Яйчените рулца на Джейкъб
- 32 Празнична храна
- 34 Кокосовото барфори на Джема
- 36 Пърженият ориз на Айла и Олив
- 38 Кнедлите кике на Ирене
- 40 Подправки
- 42 Бисквитите с парченца шоколад на Марли
- 44 Сирниките на Катерина
- 46 Нахутът с подправки на Прия
- 48 Бисквитите с конфитюр на Даника
- 50 Тенджери
- 52 Хлябът кесра на Икрам
- 54 Рулото за пикник на Базил
- 56 Трюфелите бригадейро на Беатрис
- 57 Горещото какао на Сандра
- 58 Заместване на съставки
- 63 Моите бележки



# Начало

Тази книга е пълна с вкусни рецепти, изпратени от деца от целия свят. Рецептите им са достатъчно лесни за начинаещи готвачи и в тях се използват широкодостъпни съставки и оборудване, което можете да намерите вкъщи.

## Преди да започнете

Прочетете цялата рецепта, за да се уверите, че разполагате с всички съставки и цялото оборудване, от които се нуждаете. Измийте ръцете си – сега вече сте готови да започнете.

## Размери и порции

Рецептите в тази книга са за четирима души, когато се приготвят като леко ястие или гарнитура, освен ако не пише друго. Ако искате да пригответе по-голямо количество, удвоете всички съставки. Ако искате да пригответе по-малко, ги намалете наполовина.

## Хранителни предпочитания и алергии

Всички рецепти в тази книга могат да се пригодят, така че да бъдат без ядки, без глутен, без яйца, без млечни продукти, вегетариански, вегански или почти всякакви комбинации от тези варианти. За инструкции търсете знака „Варианти“ във всяка рецепта и на страници 58-62 в края на книгата.

## Щипка сол

Щипка е количеството, което можете да стиснете между палеца и показалеца си. Някои рецепти включват щипка сол. Други – не, защото някои от съставките им, като соев сос или сирене, съдържат достатъчно сол.

## Претегляне и измерване

До края на изпълнението на всяка рецепта използвайте само един вид мерки. Малките количества се измерват с мерителни лъжици, като съставките трябва да са подравнени по ръба на лъжицата.

## Помолете за помощ

Преди да използвате ново оборудване или ако изпробвате нещо ново, се уверете, че знаете какво правите. Ако имате съмнения, помолете някого с опит в готвенето да ви помогне.

## Ръкохватки

Храната и оборудването може да се нагорещат много. Предпазвайте ръцете си с ръкохватки за фурна, особено когато слагате и вадите нещо от фурната.

## Резете безопасно

Когато режете с остър нож, използвайте дъска за рязане, така че продуктите да не се хлъзгат. Най-безопасният начин за рязане е посочен в рецептата или в инструкциите на страници 6-7.

## Боравене с тигани

Не оставяйте дръжките на тиганите да стърчат извън предната страна на печката – обърнете ги настрани, за да не ги съборите. Премествайте горещи тигани внимателно, за да не разлеее съдържанието им.

## Използване на фурна

Гответе на средното ниво на фурната. Сложете решетките на правилните места, преди да включите фурната. Някои фурни може да готвят храната по-бързо или по-бавно, отколкото пише в рецептата. Настройте таймер, за да ви напомни кога да извадите храната.

## Внимавайте!

Не излизайте от кухнята, докато сте сложили да готвите нещо на печката. Помнете, че трябва да изключите котлона, когато приключите.

## Почиствайте

Добра идея е да забърсвате пода, докато готвите, ако нещо се е разляло, за да не се подхлъзнете. Ако поддържате кухнята сравнително чиста, докато готвите, е по-лесно да следите докъде сте стигнали, а и е от полза, когато дойде време за чистене след това.



# Основни моменти в ютвенето

Тук ще намерите съвети как да извършвате някои често срещани манипулации, споменати в рецептите в книгата, като например подготовка на различни плодове и зеленчуци и подготовка на съдове и тави за печене.

## Разбиване на сметана

1. Налейте сметаната в голяма купа. Ако използвате телена бъркалка, я гвижете в кръг в сметаната много бързо.
2. Ако използвате миксер, включете го на скорост за разбиване на сметана.
3. Вдигнете бъркалката или миксера. Сметаната трябва да образува мек връх. Ако разбивате прекалено много, сметаната ще се втвърди.



## Подготовка на лук

1. Отрежете върха и корена и обелете люспите. Разрежете лука на две половини.
2. Сложете всяка половина с плоската повърхност наголу. Нарежете на тънки шайби.
3. Нарежете всяка шайба на мънички парченца.



## Подготовка на чесън

1. Обелете люспите.
2. Пресовайте чесъна в преса за чесън.



## Подготовка на картофи

1. Измийте картофите и изрежете тъмните места, ако ги има.
2. Нарежете картофите на шайби, а после – на парчета с големината на хапка.



## Подготовка на ябълки и круши

1. Разрежете всеки плод на две половинки. Сложете половинките с плоската страна наголу и ги разрежете отново наполовина.
2. За да махнете сърцевината, прокарайте ножа встрани под ъгъл до половината от разстоянието под сърцевината.
3. Обърнете парчетата и от другата страна направете насрещен разрез по същия начин.



## Поставяне на хартия за печене в дълбоки форми и съдове

1. Сложете формата върху хартия за печене като на рисунката. Очертайте я, после прережете целия лист.
2. Завъртете формата като на рисунката, сложете я върху друга хартия за печене, очертайте я и прережете листа.
3. Сложете тънкия лист на дъното на формата, така че краищата да стърчат. Сложете широкия лист отгоре.
4. За квадратен съд листовите са с една и съща ширина. Сложете единия върху другия.



## Подготовка на чушки

1. Натиснете с палци от двете страни на гръжката, докато тя хлътне.
2. Разкъсайте чушката на две. Изхвърлете гръжката, семената и белите части.



## Намазняване на форми

Натопете хартиена салфетка в малко масло или мазнина. Прокарайте я по вътрешността на формата.



## Поставяне на хартия за печене в плитки форми или тави

1. Поставете формата или тавата върху хартия за печене и я очертайте.
2. Изрежете хартията с ножица точно по линията.
3. Сложете изрязаната хартия на дъното на формата или тавата.



## Чукване на яйца

1. Чукнете яйцето с рязко движение върху ръба на купа или чаша.
2. Пъхнете палци в пукнатината и разделете черупката на две.
3. Оставете жълтъка и белтъка да изтекат леко навън.



# Новогодишните бисквити на Илон и Оки

Здравейте, ние сме Илон и Оки. Обожаваме да приготвяме тези бисквити за китайската Нова година с нашите пор пор и гун гун (баба и дядо), които са от Хонконг в Китай. Празнуваме, като украсяваме къщата, обличаме се в червено и споделяме вкусна храна.



Бисквитите ни имат хрупкава коричка от сусам...

...но ако вие не ядете сусам, погледнете „Варианти“ на съседната страница.

## Съставки

- 100 г пшенично брашно
- 20 г царевично брашно
- ½ чаена лъжичка бакпулвер
- 40 г фина кристална захар
- щипка сол
- 3 супени лъжици слънчогледово олио или друго леко олио за готвене
- 2 супени лъжици вода
- 3 супени лъжици сусам (по желание)

Ще ви трябва и тава.

ИЗЛИЗАТ  
16  
БРОЯ



**1** Включете фурната на 180°C (160°C с вентилатор или на 4 – за газова). Сложете хартия за печене.



Хартия за печене

**2** В голяма купа пресейте пшеничното и царевичното брашно и бакпулвера.

Потупвайте ситото, докато пресявате.



**3** Добавете захарта, солта, олиото и водата.

Смесете добре.



**4** Мачкайте с ръце сместа, докато се получи буца тесто.



**5** Разделете тестото на четири равни части.



**6** След това разделете всяко парче на четири равни части.

Ще се получат 16 парчета.



**7** Изсипете сусам в малка плитка купичка.



**8** С длани оформете топче от всяко парче тесто.



**9** Оваляйте го в сусам и го поставете в тавата.

По същия начин оформете и оваляйте всяко парче тесто.



**10** Печете 12-15 минути до



златистокафряво и ги оставете в тавата да изстинат.

## Варианти

За да пригответе тази рецепта без глутен, използвайте безглутеново брашно.

Може да замените сусам с пудра захар или кокосови стърготини.

# Пудингът с мляко и мед на Рут

Здравейте, аз съм Рут. Всяко лято ходя на гости на леля Криси във фермата ѝ на остров Мъл в Шотландия.

Заедно доим кравата Дейзи. С гъстото ѝ мляко приготвяме този пудинг и го украсяваме с горски малини.

За да се стегне пудингът, ние използваме местен вид червени водорасли...

...но може да купите вегетариански желатин, който се приготвя от ирландски мъх и няма вкус.

## Съставки

За пудинга:

- 300 мл пълномаслено мляко
- 300 мл високомаслена сметана (с 48% масленост)
- 2 супени лъжици течен мед
- ½ чаена лъжичка вегетариански желатин

За украсата:

- шепа пресни малини ИЛИ 3 купешки джинджифилови бисквити

Ще ви трябват и четири малки чаши за вода или чай или 4 купички.

ИЗЛИЗАТ  
4  
ПОРЦИИ

1 Налейте млякото, сметаната и меда в малка касерола.



2 Сложете касеролата на слаб огън.



3 Оставете да ври 30 секунди и свалете от котлона.



4 Изчакайте да изстине, после сложете в хладилника за един час.



5 Оставете пудингите в съдовете - или ги извадете...



6 За украсата ние използваме малини или джинджифилови бисквити...



7 Джинджифиловите бисквити сложете в чиста кърпа и ги потупвайте с точилка, за да ги натрошите.



8 Разпръснете малините върху пудингите.



## Варианти

За да пригответе тази рецепта без млечни продукти или без глутен или да я направите веганска, следвайте инструкциите на стр. 62.



# Кнедлите кике на Ирене

Здравейте! Казвам се Ирене и живея в Италия. Рецептата ми е за вкусни малки кнедли – приличат малко на ньоки, но се наричат „кике“. Приготвяме ги с моята нона (баба) на голямата ѝ кухненска маса. Нона казва, че малките ми ръце са страхотни за разточване на тесто, готово да бъде нарязано на кике.



Тази рецепта е за кике със спанак и рикота, поднесени с домашен доматиен сос.

## Съставки

За кнедлите кике:

- 300 г замразен спанак
- 1 средноголямо яйце
- 150 г сирене пармезан
- 250 г сирене рикота (или фина извара)
- 300 г обикновено брашно
- ¼ чаена лъжичка мляно индийско орехче
- щипка сол

За соса:

- 1 средноголяма глава лук или 2 глави шалот
- 2 скилидки чесън
- 1 супена лъжица зехтин или друго растително масло
- 2 консерви х 400 г нарязани домати
- 10 големи листа босилек (по желание)
- щипка млян черен пипер
- 2 щипки сол

## Съвет

Преди да започнете, размразете спанака – оставете го на стайна температура за 2 часа или го сложете в микровълновата за 2 минути на настройка „размразяване“.

Ще ви трябва и решетъчна лъжица.

**1** Изцедете спанака над мивката, за да премахнете водата. Сложете малко спанак в чаша. Нарезете го с ножица, а после го сложете в голяма купа.

Нарезете останалия спанак с ножица по същия начин.



**2** Чукнете яйцето в чаша. Настържете пармезана на ситно ренде. Сложете яйцето, пармезана, рикотата, брашното, индийското орехче и солта в голяма купа.

Объркайте с ръце, докато съставките се смесят.



**3** Поръсете с брашно подходяща повърхност. Разделете сместа на четири.

Разточете всяка четвъртина на тънка наденица с дължина около 50 см и широчина 2 см.



РАЗТОЧЕТЕ

**4** Нарезете с ножица всяка наденица на парчета от 1 см. Това са вашите кике.

Оставете ги настрана и пригответе соса.



НАРЕЖЕТЕ

**5** За соса обелете лука и чесъна и нарежете лука на дребно (вж. стр. 6).

Пресовайте чесъна.

Преса за чесън



**6** Сипете олио в голям тиган на средна температура. След 2 минути добавете лука.

Гответе 2-3 минути до омекване, като разбърквате от време на време.



**7** Добавете чесъна и гответе една минута. Добавете доматиите и всичкия им сок.

Гответе 10 минути, като разбърквате от време на време.



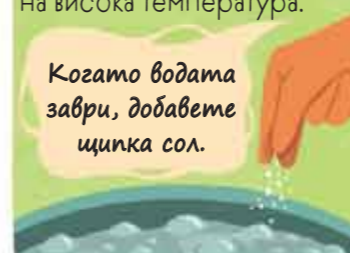
**8** Накъсайте босилека и го добавете заедно с пипера и щипка сол.

Разбъркайте и свалете от котлона.



**9** Напълнете голяма касерола до две трети с вода. Сложете я на котлона на висока температура.

Когато водата заври, добавете щипка сол.



**10** Добавете половината кике. След около 2 минути те ще изплуват на повърхността. Извадете ги с решетъчната лъжица.

Сложете ги в тигана със соса.



**11** По същия начин пригответе и останалите кике, сложете ги в соса и разбъркайте.

## Варианти

За да пригответе рецептата без млечни продукти, яйца и глутен или да я направите веганска, следвайте инструкциите на стр. 60.