

ANNABEL KARMEL

Copiii în bucătărie

**50 de rețete creative
pentru gătit
împreună**

Traducere
din limba engleză de
Mihaela Pogonici



Editura Paralela 45



45

Redactare: Mihaela Pogonici
Corectură: Dușa Udrea
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KARMEL, ANNABEL

Copiii în bucătărie : 50 de rețete creative pentru gătit împreună /

Annabel Karmel ; trad. din lb. engleză de Mihaela Pogonici. - Pitești :

Paralela 45, 2018

ISBN 978-973-47-2843-5

I. Pogonici, Mihaela (trad.)

641.5

Annabel Karmel's Favourites: Kids in the Kitchen
Annabel Karmel

Text copyright © Annabel Karmel 2001, 2009, 2012, 2013

Photographs copyright © Dave King 2012, 2013

This edition copyright © Eddison Books Limited 2017

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Cuprins

Introducere 6

Gustări 12

Legume 23

Pește 35

Pui 41

Viță și porc 53

Deserturi 60

Ocazii speciale 77

Index 94

Despre Annabel Karmel • Mulțumiri 95



Introducere

Copiilor le place să pună întrebări; sunt curioși și dornici să exploreze lumea din jur. Copiii mei mă întrebau despre orice când erau mici – setea lor de cunoaștere mă uluia!

Curiozitatea copiilor poate fi stimulată într-o mulțime de feluri – unul dintre ele începe în bucătărie. Câteva dintre amintirile mele cele mai dragi sunt din vremea când găteam împreună cu copiii mei. Prin intermediul acestei activități am reușit să le dezvolt o mulțime de abilități, dar și să-i învăț despre importanța unei alimentații sănătoase și echilibrate.

Cum rata obezității este în creștere pretutindeni în lume, acum este momentul să îi implicăm pe copiii în pregătirea meselor zilnice. Rețetele simple pe care le veți face împreună vor reuși să le insuflă dragostea pentru mâncarea bună și sănătoasă. Și subliniez: asta nu înseamnă să vă pierdeți timpul cu rețete elaborate. Acesta este, de altfel, ateuul cărții de față: de a vă oferi rețete **rapide, simple și delicioase**.

Avantaje pentru sănătate

Este esențial să le transmiteți copiilor cât de importantă este alimentația pentru o viață sănătoasă. Iar copiii mofturoși vor fi mult mai atrași de o mâncare preparată de ei decât de una pusă de-a gata în fața lor.

Permiteți-le copiilor să gătească, așadar, cu o varietate de alimente pentru a învăța să-și echilibreze alimentația, alternând mâncărurile sănătoase cu gustările de tip fast-food sau cu alte desfătări culinare mai puțin sănătoase.

Micii bucătari


Copiii vi se pot alătura în bucătărie de la vârste fragede. La trei ani, le place la nebunie să amestece cu lingura, să toarne ingrediente, să frământa aluatul și să-l decupeze în diferite forme. Adoră să se joace cu o mulțime de texturi. Oferiți-le alimente diverse și lăsați-i să le exploreze, în timp ce dumneavoastră vă vedeți de treabă.

Nu uitați, copiii, în special cei mici, au o capacitate de concentrare mică, prin urmare, alegeți rețete foarte ușoare, cu rezultate rapide. Șarpele meu covrigar (vezi pagina 18), Clătitele pentru micul dejun (vezi pagina 21) și Crema cu frigar de fructe (vezi pagina 65) sunt perfecte pentru această etapă.

Dacă veți continua antrenamentul, copiii vor ști să curețe coaja, să taie și să răzuiească până la vârsta de șase ani. Peste un an sau doi, puteți începe




Animăluțe din aluat cu brânză

 **45 DE MINUTE, PLUS 1 ORĂ
ÎN CARE CREȘTE ALUATUL**

 **20 DE MINUTE**

 **6 ANIMĂLUȚE**

 **CONGELABIL
(nedecorate)**

225 g de făină albă, plus făină
pentru frământare
un vârf generos de sare
7 g de drojdie uscată
½ linguriță de miere
un vârf de ardei iute Cayenne
1 linguriță de praf de muștar
aproximativ 150 ml de apă caldă
60 g de brânză Cheddar, rasă
2 linguri de parmezan, ras
1 ou, bătut

Decorare

semințe de susan
semințe de mac
brânză Cheddar, rasă
12 coacăze

Făina și sarea se amestecă și se cern într-un castron.

Se adaugă drojdia, mierea, ardeii iute Cayenne, praful de muștar și apa, suficientă cât pentru a obține un aluat moale. Aluatul se transferă pe o suprafață presărată cu făină și se frământă ușor aproximativ 5 minute, până se obține o cocă netedă și elastică.

Se întinde o foaie cu diametrul de 20 cm, se presară cu brânză Cheddar și parmezan și se îndoaie pe jumătate, apoi încă o dată pe jumătate, pentru ca brânza să nu iasă. Se frământă alte 3 minute.

Se modelează aluatul sub formă de bile sau de animale și se transferă într-o tavă de copt. Se acoperă cu un ștergar și se lasă să crească într-un loc cald pentru aproximativ 1 oră sau până când aluatul își dublează volumul.

Se preîncălzește cuptorul la 200°C. Aluatul se unge cu oul bătut. Dacă vreți să faceți chifle, presărați-le cu susan, mac sau brânză rasă. Dacă faceți animăluțe, se adaugă coacăze pentru ochi, nas, gură și nasturi. Aluatul se coace la cuptor timp de 20 de minute sau până când capătă o culoare aurie. Crusta trebuie să sune a gol când este lovită cu degetul. Animăluțele din aluat se scot pe un platou și se lasă la răcit.



EDITORIA PARALELA 45

Șarpe covrigar

 20 DE MINUTE

 2 PORȚII

 NECONGELABIL

2 covrigi, tăiați pe lungime

Topping de ton

200 g de ton în ulei, la conservă,
scurs

2 linguri de ketchup

2 linguri de smântână sau de
iaurt grecesc

2 cepe verzi, tocate mărunt

Topping de ouă

2-3 ouă, fierte tare

3 linguri de maioneză

1 lingură de ceapă verde

3 linguri de salată verde tocată

sare și piper

Decorare

1 măslină umplută, feliată

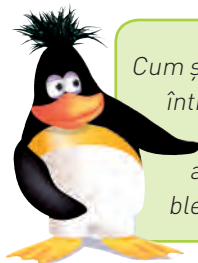
1 fâșie de ardei gras roșu

roșii cherry, tăiate pe jumătate

1 fir de arpagic

Se ia o bucată de covrig în formă de semicerc și se taie pentru a forma capul și coada șarpelui. Din restul bucăților se face corpul. În două castroane separate se amestecă ingredientele pentru toppingul cu ton și pentru cel cu ouă.

Jumătate din bucățile de covrig se ung cu ton și cealaltă jumătate cu ouă. Se decorează capul și coada la oricare dintre capete. Pentru ochi se folosesc 2 felii dintr-o măslină umplută. Din ardeiul gras roșu se modelează o limbă bifurcată. Toppingul de ton se ornează cu roșii cherry, iar cel de ouă – cu fire de arpagic dispuse sub formă de X.



Cum știm că ouăle sunt proaspete? Le introducem într-un vas cu apă și, dacă rămân pe fund, înseamnă că sunt foarte proaspete. Dacă se înclină ușor, au o săptămână, dar se poate folosi fără probleme. Ouăle care plutesc trebuie aruncate.

