**Важенина Мария с Мамой**

**МАОУ Вагайская СОШ,1 Б класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **#ЗдоровоеПитание#СолдатскаяКаша**   |  | | --- | |  |   **C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_145953.jpg**  ***Поздравляем всех с праздником - Днем Победы!***  ***И специально для вас приготовим солдатскую кашу из гречки с тушенкой. Рецепт простой и очень вкусный. Спасибо деду за Победу!*** |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **Продукты** | | Крупа гречневая - 1 стакан. | | Индейка тушеная (тушенка) - 1 банка (325 г) | | Лук репчатый - 1 шт. | | Морковь - 1 шт. | | Вода - 2 стакана. | | Соль - щепотка. | |  | |  |      |  | | --- | |  | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_135904.jpg  **Подготавливаем продукты. Гречку промываем. Лук и морковь очищаем.** | |  | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_140218.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_140405.jpg  **Лук нарезаем мелким кубиком и выкладываем в тарелку.** | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_140527.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_140830.jpg  **Морковь натираем на крупной терке. И выкладываем в другую тарелку.** | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_140940.jpg  **Берем тарелку с тушенкой и отделяем жир. И выкладываем его на сковородку.** | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_141145.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_141206.jpg  **Жир растапливаем и на нем обжариваем лук**. | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_141954.jpg  **Как только лук зазолотится, добавляем морковь.** | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_142040.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_142843.jpg  **Морковь готова, стала мягкой. Теперь добавляем гречку.** | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_142901.jpg  **Заливаем кипяченой водой. Сразу не солим. Тушенка соленая, так что на соль будем пробовать в конце.** | |  | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_142944.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_143005.jpg  **Перемешиваем и даем гречке покипеть на небольшом огне минут 5 под крышкой.**  C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_143817.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_141453.jpg **Добавляем тушенку, вилкой разделив ее на куски, добавляем соль, щепотку**. | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_143938.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_144039.jpg  **Хорошо перемешиваем гречневую кашу с мясом, морковью и луком. Убавляем огонь до минимума, накрываем крышкой и томим гречку с тушенкой до полной готовности, 10-15 минут.** | | C:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_145744.jpgC:\Users\Админ\Desktop\солдатская каша\IMG_20200417_145912.jpg  ***Каша гречневая с тушенкой готова! Рассыпчатая и ароматная!***  ***Такая каша, да на свежем воздухе, вызывает "зверский" аппетит. :) Готовьте на здоровье! Вам понравится!*** | |