

Három gyors recept az iskolakezdésre

Létrehozás: 09/02/2019 - 10:28

Szerző: Melano



[1]

Az iskolakezdés sokak számára egyre több feladattal jár, miközben változatos családi programokat is ki kellene találni.

Kapcsolódó cikkek:

[Zöld tippek a környezettudatosabb iskolakezdéshez](#) [2]

A közös főzés egy olyan megoldás lehet, amely mindkét kérdésre választ ad. A következő receptek pár perc alatt elkészíthetők a gyerekek segítségével, így gyorsan, könnyedén az asztalra varázsolhatjuk a vacsorát, miközben a jó szórakozás is garantált.

A konyha ma már nem pusztán egy funkcionális tér, de az otthon szíve, a napi feladatvégzés multifunkciós központja. Az őszi közeledtével egyre nehezebb izgalmas programokat találni a gyerekeknek, ám ha velük együtt készítjük el a vacsorát, úgy nem csak közösen szórakozhatunk, de könnyen elsajátíthatók olyan alapvető ismeretek, amelyekre a későbbiekben is szükségük lehet. A Samsung biztonságos, magas minőségű és kényelmes konyhai berendezései megfelelnek a család igényeinek. A következő receptekkel pedig bátran kísérletezhetnek a leendő szakácsok is:

Görög saláta

Hozzávalók: 2 kígyóuborka, 5-6 paradicsom, 1 kisebb lilahagyma, 1 nagy doboz feta sajt, 1 kisebb konzerv magozott olajbogyó, oregánó, 3 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál citromlé, só, bors

Először minden hűtött hozzávalót kivesszünk a fridzsiderből. A Samsung hűtőszekrényekre jellemző Fresh Zone fiók kiváló feltételeket biztosít az uborkának, a paradicsomnak és a hagymának is, hogy sokáig frissek maradjanak. Az állítható kombinációjú ajtórekeszekkel pedig a kicsik is beszállhatnak a készülődésbe, hisz így csak olyan dolgokat vesznek majd ki a hűtőből, amelyekről mi is úgy gondoljuk, hogy biztonsággal elérhetik. A zöldségeket felkockázzuk, itt biztos szükség lesz felnőtt segítségre, de az ezt megelőző zöldségmosást bárki el tudja végezni. A következő lépésben kivesszük a hűtőből a fetasajtot, majd akár késsel, akár kézzel, feldaraboljuk. Az olajbogyóról a levét leöntjük, majd az egészet hozzáadjuk a salátához. A mártáshoz az olajban elkeverjük a citromlét, a majorannát, a sót és a borsot majd átforgatjuk vele a hozzávalókat. Amennyiben nem fogy el rögtön az egész elkészített adag, a Twin Cooling Plus™ megoldásnak köszönhetően a saláta még sokáig friss marad a hűtőben, ráadásul a szagok sem keverednek.



Brokkolifasírozott

Hozzávalók (3 adag): 50 dkg brokkoli, 1 db tojás, 2 db zsemle, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 1 kávéskanál köménymag, 3 gerezd fokhagyma, 1 közepes db vöröshagyma, 1 ek napraforgó olaj, 1 dl tej, 4 ek zabpehely, 1 bögre zsemlemorzsza beleforgatni

A hagymát kevés olajon pici sóval üvegesre pirítjuk, a brokkolit pedig eközben sós vízben megfőzzük. Ezeket az előkészítő fázisokat jobb, ha felnőtt végzi, de a következő lépéseket már gyerekek is bízhatjuk: A zsemleket és a zabpehelyt meglocsoljuk langyos tejjel. Amikor kihűlt a hagyma, a hozzávalókat közösen összedolgozzuk, majd pihentetjük. Együtt fasírozottat formálunk belőle, prézlibe forgatjuk, majd olaj helyet akár sütőben is kisüthetjük. A Samsung Dual Cook Technológiával kialakított sütőben az alsó és felső sütőtér egymástól függetlenül használható, így egyszerre két fogás is készíthető különböző hőfokon, eltérő sütési idővel.



Fahéjas keksz

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 12,5 dkg vaj, 10 dkg barna cukor (por), 1 csomag vaníliás cukor, 1 db tojás, 1 teáskanál narancshéj (szárított, őrölt), 2 teáskanál mézeskalács fűszerkeverék, 1/2 csomag sütőpor; a hempergetéshez: 2-3 evőkanál kristálycukor, 1 evőkanál őrölt fahéj

A lisztet, a sütőport, a mézeskalács fűszerkeveréket és a narancshéjat összekeverjük, majd kézzel összemorzsoljuk a felkockázott hideg vajjal. Ez a lépés a legtöbb gyerek nagy kedvence. Amikor már kellően morzsalékos, hozzákeverjük a barna porcukrot és a vaníliás cukrot, majd összegyúrás után diónyi golyókat formázunk a tésztából. Ezután már csak meg kell hempergetni a golyókat a fahéjas kristálycukorban és sütőpapírral bélelt tepsiben kisütni. 160 fokra előmelegített Samsung Dual Cook sütőben akár a brokkolifasírttal is együtt süthetjük. 12-15 perc alatt kész.

A Samsung konyhájában a kényelmesen használható eszközökön keresztül a gyerekek szülői felügyelet mellett, biztonságos környezetben tanulhatnak a sütés-főzés rejtelméről, miközben a felnőtteknek sem kell aggódnia azon, hogy a kicsik valamit elrontanak. Így válhat mindenki számára igazi élménnyé a közös főzés.



Tags:

[Samsung](#) [3]

Színes:

[Ízek](#) [4]

Forrás webcím: https://melano.hu/harom_gyors_recept_az_iskolakezdesre

Hivatkozások

[1] <https://melano.hu/sites/default/files/articles/health2.jpg>

[2] https://melano.hu/zold_tippek_a_kornyeztudatosabb_iskolakezdeshez

[3] <https://melano.hu/tags/samsung>

[4] <https://melano.hu/szines/izek>