

Детский проект «Пишем кулинарную книгу»

Участник проекта: **Филимонов Никита**, 29.05.2009г., МБДОУ д/с №79

Руководитель проекта: воспитатель Филимонова Елена Васильевна

Картошка по-деревенски в духовке

Очень многие любят картофель по-деревенски, который предлагается в Макдональдсе. Споры нет, его можно назвать и вкусным, и сытным, вот только полезным - вряд ли. Вот почему все больше людей пытаются освоить любимое блюдо на своей домашней кухне, чтобы быть уверенными в натуральности используемых продуктов и отсутствии вредных добавок.

Картошка по-деревенски в духовке очень просто и быстро готовится, но при этом она получается очень вкусная. Это блюдо можно приготовить из молодой и старой картошки.

История картофеля в нашей стране очень долгая и интересная. Всем известно, что в Россию картофель завез Петр I, но и здесь не все гладко. Выращенные зеленые ягоды оказались несъедобными, и о растении надолго забыли. Больше ста лет люди боялись есть картофель, однако, распробовав, сделали его постоянным продуктом как на праздничном, так и повседневном столе.

Чем же полезна картошка? Во-первых, это незаменимый источник крахмала, благодаря содержанию которого картошка является одним из главных поставщиков углеводов, а углеводы – бензин нашего организма. Картофельный крахмал благотворно влияет на пищеварение, снижает холестерин. Во-вторых, картошка богата витамином С. А еще в молодых клубнях есть белки, жиры, магний, кальций, цинк, железо, витамины группы В, D, E, U, K, PP, каротин.

Картофель содержит более 80% воды. Он содержит много провитамина А, необходимого для поддержания зрения. Уникальный набор полезных компонентов и витаминов делает этот продукт ценным и полезным.

Перед тем как использовать картофель, нужно оценить его состояние. Если у него есть потемнения, пятна, черные глазки, ростки, неприятный запах – в пищу его использовать нельзя. Также под действием солнечного света в клубнях скапливается вещество – соланин. Он образует на поверхности зеленый цвет. Соланин является ядовитым. Недостаточно просто срезать зеленую стенку, такой картофель нужно выбросить.

Рецепт приготовления картошки по-деревенски:

Ингредиенты:

Картошка – 800 г.

Растительное масло – 3 ст. ложки.

Соль – 1 чайная ложка.

Паприка – 1 чайная ложка.

Шаг 1. Картошку хорошо помыть и порезать на 4 части.

Шаг 2. К картошке добавить растительное масло, соль и паприку.

Шаг 3. Все хорошо перемешать и положить на противень, застланный бумагой для выпечки.

Шаг 4. Ставим в духовку и запекаем при температуре 180*-190* в течении 35-45 минут.

Готовность картошки можно проверить ножом или вилкой, если картошка легко протыкается, значит, она готова.



