

«Кулинарная книга» про «Греческий салат»

Составители:

Хаяркина О.В.-воспитатель МБДОУ №43 «Ручеек»
Короткая Вероника-воспитанница МБДОУ №43 «Ручеек»

Короткая В.В. и Короткий П.А. –родители
Адрес издательства: МО,г.Мытищи, Новомытищинский пр-т, 68а,
МБДОУ №43 «Ручеек» , 8-495-581-70-51

Дата издания: 09.02.2016 год.



«Пальчики оближешь!»



*Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!*

Здравствуйте, меня зовут Короткая Вероника мне 6 лет, и я хожу в детский сад №43 «Ручеёк».

Я очень люблю свою семью: маму, папу, брата. У нас дружная семья, мы любим вместе трудиться, вместе отдыхать, вместе играть. Нам никогда не бывает скучно или грустно дома, потому что всегда есть чем заняться.

Когда мама приходит усталая с работы, все дела на кухне берет на себя папа. Он очень вкусно готовит, а я ему помогаю. Папа научил меня готовить Греческий салат, этот салат любят все в нашей семье. А еще папа рассказал мне историю Греческого салата, она очень проста и в тоже время величественна. Оказывается в самой Греции, этот салат называют «Деревенский», потому что благодаря своей простоте приготовления и насыщенности, являлся обычным будничным блюдом для деревенских жителей, поскольку все его ингредиенты находились у них под рукой. Что бы приготовить его самостоятельно, нам потребуются идеально свежие огурцы, мясистые помидоры, сладкий перец, сладкий репчатый лук, листья салата. Все это я режу на крупные куски, только лук папа режет колечками, высыпая всё в объемную миску. Соль добавляем по вкусу, затем добавляем масла и сыр Фета, все это посыпается зеленью и щедро заправляется оливковым маслом. Греческий салат — это легкое и достаточно сытное блюдо, которое подходит людям, следящим за своим здоровьем. Благодаря помидорам, он богат витамином С. Также, салат имеет оливковое масло, которое славится наличием витаминов. Помимо своих вкусовых качеств и витаминной ценности, греческий салат радует нас великолепным внешним видом — таким нарядным, ярким, даже праздничным. Я очень люблю этот салат, он вкусный и полезный. Но больше всего я люблю макать кусочки белого хлеба в чудесный сок, который выделяют овощи и сыр. Конечно, это никак не соответствует правилам хорошего тона, но удовольствие просто неопишемое! Мне нравится, когда мы всей семьёй собираемся за одним столом! Как бы я хотела научиться готовить так же, как папа. Надеюсь, что со временем я освою все кулинарные секреты!



