

ДОРОГА К ВЕЛИКАНУ

Суп с индейкой, перепелиными яйцами и зеленой фасолью



Ингредиенты

Фасоль зеленая резаная, Bonduelle	— 1 упаковка (400 г)
Филе индейки	— 400 г
Паста фузилли	— 200 г
Яйцо перепелиное	— 7 шт.
Лавровый лист	— 1 шт.
Соль	— по вкусу

Способ приготовления:

🕒 40 мин.

🍴 4 порции

🍽️ 98 ккал

1. Поварите в кипящей воде перепелиные яйца 4 минуты, остудите в ледяной воде, очистите и разрежьте пополам.
2. Поварите индейку с лавровым листом 10 минут на среднем огне, выньте из бульона и отложите. Остывшую индейку нарежьте соломкой.
3. В бульон всыпьте макаронные изделия и варите 7-10 минут до полуготовности макарон.
4. Зеленую фасоль разрежьте пополам и добавьте в бульон.
5. Посолите суп и доведите до кипения.
6. Положите в суп индейку и перепелиные яйца. Готово! Можно подавать к столу!

Совет: Не доводите бульон до сильного кипения и не забывайте снимать всплывший белок, иначе бульон станет мутным, а индейка - жесткой.



ДОРОГА К ВЕЛИКАНУ

Суп с индейкой, перепелиными яйцами и зеленой фасолью



Свойства некоторых овощей настолько волшебны, что о них даже пишут сказки! Вы читали, например, "Джек и бобовый стебель"? По мотивам этой замечательной английской народной сказки можно устроить увлекательную игру на кухне.

Как играть

1. За день до игры прочитайте перед сном сказку "Джек и бобовый стебель".
2. А на следующий день поставьте вариться бульон для супа и скажите, что ребенку пора отправляться в сказочное приключение в поисках ингредиентов для него. И помогут ему в этих приключениях стручки фасоли!
3. Расположите на столе на разном удалении от ребенка соль, макароны, перец, яйца, банку с фасолью. Задача ребенка - угадать как можно точнее, сколько стручков фасоли можно выложить по пути от него к каждому ингредиенту. Вы тоже играете, чтобы добавить элемент соревнования. Каждый из вас "делает ставку", и затем выкладывается дорожка из фасоли.
4. Тот, чей ответ точнее, получает медаль от великана, которую нужно заранее вырезать из картона.
5. Каждый ингредиент добавляется в суп после того, как расстояние до него измерено.
6. А когда суп готов, ребенок получает главный трофей сказочного приключения - золотые яйца от золотой перепелки. Вместе с ним сделайте в яйцах аккуратные отверстия, вылейте содержимое, покрасьте их золотой краской и уложите в гнездо из прутиков - это будут "золотые яйца" из сказки.