

ДИНОЗАВРЫ

Филе сибаса, запеченное с фасолью



Ингредиенты

Фасоль зеленая тонкая «На пару», Bonduelle	— 1 банка (295 г)
Сибас	— 2 шт.
Сыр моцарелла	— 125 г
Масло сливочное	— 20 г
Масло оливковое	— 6 ст. л.
Чеснок	— 1 зубчик
Розмарин	— 1 веточка
Вино белое сухое	— 50 мл
Соль морская	— по вкусу
Перец черный	— по вкусу

Способ приготовления:

🕒 35 мин.

🍴 4 порции

🍽️ 255 ккал / 100 г

1. Разделайте рыбу: удалите голову и внутренности, разрежьте вдоль на 2 части, удалите хребет и реберные кости. У вас получится 4 филе на коже без костей. Разрежьте каждое еще на три части поперек.
2. Очистите и мелко нарубите чеснок. Смешайте с измельченными листиками розмарина.
3. Нарезьте моцареллу кружочками.
4. Смешайте оливковое масло, чеснок с розмарином, соль и перец. Заправьте полученным соусом фасоль.
5. Нарезьте бумагу для выпечки на кусочки 10x10 см - вам понадобится всего 4 листочка. Выложите на бумагу кусочек филе, затем фасоль, ломтик сыра, снова филе, фасоль, сыр и завершите кусочком филе и ломтиком сыра. Сбрызните белым вином (не волнуйтесь, алкоголь полностью выпаривается), положите сверху каждой порции небольшой кусочек сливочного масла.
6. Запекайте при температуре 180°C 10-12 минут. Подавайте горячим.



ДИНОЗАВРЫ

Филе сибаса, запеченное с фасолью



Многие считают, что травоядные динозавры были слабее хищников. Но это не так: травоядные могли защитить свои семьи и отражали мощные атаки. Сегодня мы узнаем, как это было, и приготовим блюдо, которое одинаково понравилось бы и хищникам, и травоядным.

Как играть

1. Рассказываем о том, какие существовали виды хищных динозавров и чем они питались. Например, многие из них любили рыбу - поэтому достаем сибаса и разделяем его. А еще можно посмотреть, как рыбы выглядели много миллионов лет назад.
2. Подготавливая остальные ингредиенты, переходим к рассказу о травоядных динозаврах.
3. Затем ставим в духовку это блюдо, которое одинаково понравится и тем и другим, а сами принимаемся за игру, в которой динозавры будут соревноваться друг с другом.
4. Нужно заранее распечатать карточки с фотографиями разных видов динозавров и их названиями. А ребенок пусть сам по фотографиям оценит по десятибалльной шкале, насколько каждый из них быстр и силен.
5. Когда на всех карточках выставлены оценки "Сила" и "Скорость", они разделяются на две стопки - травоядные и хищники, - и обе стопки перемешиваются.
6. Теперь кто-то из вас будет играть за травоядных, а кто-то - за хищников. По очереди вытягивайте карточки из своих стопок и считайте, у кого сумма "Сила + скорость" получается больше. Отмечайте на листе бумаге количество побед в каждой схватке и, когда карточки закончатся, определите, какой тип динозавров оказался сильнее.
7. За это время блюдо как раз приготовится, и оно точно вам понравится, независимо от того, за кого вы играли - за травоядных или за хищников.