

ЗАВТРАК ШПИОНА

Овощные галеты с курицей в тортилье



Ингредиенты

Овощные галеты «Зеленый букет» из зеленой фасоли, шпината и брокколи, Bonduelle	— 1 упаковка (300 г)
Филе куриное	— 200 г
Тортилья мексиканская	— 4 шт.
Салат айсберг	— 0.5 кочана
Лук красный	— 0.5 шт.
Сметана	— 150 г
Свежий укроп	— 5 веточек
Масло оливковое	— 2 ст. л.
Соль морская	— по вкусу
Перец черный	— по вкусу

Способ приготовления:

 30 мин.

 4 порции

 200 ккал / 100 г

1. Нарежьте куриное филе тонкими полосками и обжарьте на сковороде с половиной оливкового масла. Затем на этой же сковороде, добавив оставшееся масло, приготовьте овощные галеты (если вы готовите их не размораживая, жарьте на медленном огне под крышкой).
2. Мелко нарежьте укроп и смешайте со сметаной, добавьте соль и перец по вкусу.
3. Красный лук нарежьте полукольцами. Салат айсберг промойте, просушите и крупно нарвите руками.
4. Смажьте тортилью сметанным соусом, выложите куриное филе, затем салат айсберг, галеты (по 2 штуки на тортилью) и лук, сверху полейте соусом и крепко сверните в виде ролла.
5. Готовый ролл обжарьте на сухой сковороде-гриль с антипригарным покрытием до золотистого цвета. Подавайте теплым.



ЗАВТРАК ШПИОНА

Овощные галеты с курицей в тортилье



Все, что окутано тайной, для детей - чистое удовольствие. Стать супергероем, спецагентом или сыщиком, разгадывая загадки и спасая людей, - ради такой игры ваш ребенок согласится жить на кухне и даже проснуться в 6 утра!

Как играть

1. Лучше всего игру проводить ранним зимним утром, когда еще темно, а папа спит.
2. Вечером накануне маме приходит SMS от тайного общества шпионов, и в нем содержится спецзадание: приготовить для папы завтрак с "сывороткой правды", чтобы он раскрыл секрет, где хранит подарки. Мама сообщает, что берет ребенка в сообщники, и, чтобы выполнить задание тайно, им придется проснуться затемно, потому что настоящие шпионы работают, пока другие спят.
3. Чтобы не выдать себя, утром шпионы общаются между собой только с помощью жестов, и даже не включают свет, чтобы не быть обнаруженными, - на головах у них налобные фонарики.
4. С помощью жестов мама показывает юному шпиону, что нужно делать: нарезать, чистить или перемешивать. Все жесты оговариваются заранее. Блюдо готовится в полной тишине.
5. Мама достает из тайника бутылочку с "сывороткой правды" (это может быть кунжутное масло, сироп и т.п., в зависимости от блюда) и доверяет ребенку добавить его в блюдо, показывая на пальцах, сколько капель лить.
6. После того как миссия выполнена, шпионы снова ложатся спать, а папин будильник срабатывает и он идет завтракать. И потом при любой удобной возможности можно спросить у него, где он прячет подарки. И папа тут же расскажет, где ребенок может взять свой заслуженный приз за выполненную секретную миссию.