

## Пшеничная каша

На 1 стакан пшена — пол чайной ложки соли и 1 ст. л. масла. Варится в пропорции 1 к 2м. На 1 стакан пшена необходимо 2 стакана воды.

В кастрюлю налить 2 стакана воды, добавить соль и масло. Когда вода закипит, добавить в нее предварительно промытое пшено и варить до загустения.

После этого кашу необходимо на час оставить настаиваться.



## Пшенично-рисовая каша «Дружба»

На 1 стакан круп (пол стакана риса и пол стакана пшена) — 1 литр воды. Крупы промыть.

В кастрюлю налить воду, положить крупы, добавить сахар и соль. Довести кашу до кипения, а затем на медленном огне варить еще 30 минут под плотно закрытой крышкой. Главное, чтобы каша не пригорела! Когда каша уже готова добавить немного сливочного масла.

Если вы хотите подавать на стол кашу с молоком — запомните: Молоко добавляют в готовую или почти готовую кашу!

Варить кашу на молоке не имеет смысла, т. к. при кипении структура молочного белка нарушается и молоко превращается в не перевариваемый продукт!



## Маша и каша

Вот это -

Хорошая девочка.

Зовут эту девочку Маша!

А это -

Ее тарелочка.

А в этой тарелочке...

Нет, не каша,

Нет, не каша,

И не угадали!



# Рецепты приготовления

## Рисовая каша

Варится в пропорции 1 часть риса на 1.5 части воды. Т.е. например на 1 стакан риса 1.5 стакана воды.

Рис промыть, засыпать в кастрюлю, залить водой. Плотнo накрыть крышкой. Доводим до кипения и варим на сильном огне около 2х минут, затем немного на среднем огне и далее на слабом. Общее время приготовления — 12 минут.

Во время приготовления крышку не открываем, рис не перемешиваем.



## Гречневая каша

Варится в пропорции 1 к 2м. Т.е. на 1 стакан гречки — 2 стакана воды.

Промываем гречку, засыпаем в кастрюлю, заливаем водой и плотно закрываем крышкой. Доводим до закипания и варим на среднем огне до полного выкипания воды. Крышку в процессе не поднимаем, гречку не перемешиваем.

В гречневую кашу, не смотря на установившиеся привычки, не рекомендуют добавлять сахар и молоко, т. к. они нейтрализуют многочисленные полезные свойства гречневой каши.



## Овсяная каша

Овсянка готовится в пропорции 1 к 1.5. На 1 стакан крупы 1,5 стакана воды.

Овсянку промыть под проточной водой, залить 1.5 стаканами холодной воды. Помешивая довести до кипения, снять пенку и варить еще 5-7 минут на среднем или малом огне.

После готовности еще минут 5-7 дать настояться.

В процессе кашу можно посолить, добавить немного сахара и масло.



Адрес основного места работы  
Адрес, Степанченко

Телефон: (л. почта: