Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

**Проект «Искусство на тарелке»**

**Чудо-каша**

**Автор работы**: Лемешко Ирина

**Руководитель:** Смык Нина Николаевна

**Адрес образовательного учреждения:**

Ровеньский район, село Ладомировка,

ул. Школьная, 26

**Телефон:** 84723838638

2017 г

Молочная пшённая каша с тыквой не только вкусна, но и очень полезна для здоровья. Сложно перечислить все полезные вещества, которые она содержит.

Компоненты, входящие в состав пшена, выводят из организма токсичные вещества. Тыква освобождает организм не только от лишней воды, но и от шлаков и холестерина. А молоко — очень полезный продукт, питательный, повышающий нам жизненную силу.

Приготовить эту чудо-кашу несложно. Нам понадобится тыква, молоко, пшено, соль, сахар. Чтобы каша не была «скучной», мы украсим её черносливом, курагой и финиками.

 

Берём тыкву, очищаем её и нарезаем кубиками средней величины, выкладываем в кастрюлю. Заливаем их молоком так, чтобы кусочки тыквы были полностью погружены в молоко (на 200 граммов тыквы нам понадобился один литр молока).   

Ставим на огонь, доводим до кипения и варим 10 минут. В это время несколько раз промываем пшено. Затем добавляем в кашу щепотку соли, столовую ложку сахара и засыпаем пшено. Варим ещё 25 минут, время от времени помешивая. Тем временем промываем горячей водой сухофрукты и нарезаем их нужной формы. Снимаем кастрюлю с огня и даём каше настояться. Каша готова. Осталось украсить её, чтобы блюдо было не только вкусным и полезным, но ещё и красивым! Накладываем кашу на тарелку. Из кураги и чернослива делаем смешарику Лосяшу глазки, из фиников и чернослива – рожки да ножки. Наше блюдо готово. Приятного аппетита!

  