

Творожно-тыквенная запеканка

Творческий проект

ученицы класса 7А ГБОУ СОШ №967 г. Москвы

Задача

- Подобрать рецепт блюда из сезонных продуктов, которое можно использовать и как сытный завтрак, и как десерт

Требования

Блюдо должно быть:

- простым в изготовлении
- полезным
- недорогим
- из сезонных продуктов (баклажаны, кабачки, перец, тыква и т.д.)
- эстетичным

Выбор блюда

Я подобрала несколько вариантов осенних блюд:

1. Лазанья с баклажанами и сыром

Сытное, вкусное блюдо, но очень трудоемкое и готовится долго.

Не подходит для завтрака и десерта.



2. Фаршированный перец

Полезное вкусное блюдо. Но также требует много времени на приготовление и не подходит для завтрака и десерта.



3. Творожно-тыквенная запеканка

Используются сезонные продукты, легкое в приготовлении.

Может быть и завтраком, и десертом.



Ингредиенты

Тыква – 400 г

Творог – 500 г

Яйца – 3 шт.

Манная крупа – 0,5 стакана (100 г)

Сахар – 0,5 стакана (100 г)

Корица молотая – 1 ч. л.

Сливочное масло для смазывания формы

Для подачи: сметана или сахарная пудра

Технология приготовления

Натереть тыкву на крупной терке.

Смешать с яйцами, манной крупой и сахаром.

Добавить корицу.

Перемешать с творогом до однородности.

Смазать сливочным маслом форму для запекания, присыпать манкой.

Выложить тесто.

Выпекать при 180°C 40-50 мин.

Перед подачей остудить.

Можно подавать со сметаной (завтрак) или украсить листочками мяты и сахарной пудрой (десерт).

Источник: журнал «Гастрономъ», ноябрь 2016

Техника безопасности

- При работе с теркой плотно удерживать овощи, не натирать слишком маленькие куски.
- Убедиться, что на электродуховке выставлен нужный температурный режим.
- Не оставлять включенную духовку без присмотра.
- Вынимать готовое блюдо с помощью толстых кухонных рукавиц или прихваток.
- После окончания выпечки сразу же выключить духовку.

Полезные свойства

Тыква богата витаминами (Е, А, С, D, F, PP, T, группа В), микроэлементами (магний, калий, железо, кальций), белками, клетчаткой и сахаром. Повышает иммунитет, улучшает кожу, ускоряет обмен веществ.

Творог содержит много кальция, который незаменим для здоровья костей и зубов. Кроме того, это ценный источник белка, витаминов А, С, D и группы В.

Манная крупа богата растительным белком, крахмалом, содержит витамины В1, В2, В6, Е, калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо.

Яйца – единственный продукт, который почти полностью (на 97-98%) усваивается человеческим организмом. В яйцах есть калий, магний, фосфор, кальций, цинк, железо, йод, молибден, марганец и другие элементы. Особенно яйца богаты витамином D.

Корица стимулирует работу мозга, улучшает способности к обучению, нормализует уровень сахара в крови и повышает настроение.

СТОИМОСТЬ ГОТОВОГО ИЗДЕЛИЯ

Ингредиент	Цена за 1 кг, руб.	Вес / количество	Итого
Тыква	50.0	400 г	20.0
Яйца	80.0 (10 шт.)	3 шт.	24.0
Манная крупа	80.0	100 г	8.0
Сахар	60.0	100 г	6.0
Корица	65.0 (пакетик 15 г)	2 г	9.0
Творог 9%	300.0	500 г	150.0
Итого			217.0

Внешний вид готового блюда

