

Ελένη Κατσούλη

Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη

Συνταχές για μικρά χεράκια

εικόνες: Σάντρα Ξεουθερίου

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

ΑΠΟ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟ ΤΟΥ
KIDS FOOD
BLOG



little hands



Διασθημικά κρακεράκια καρότου

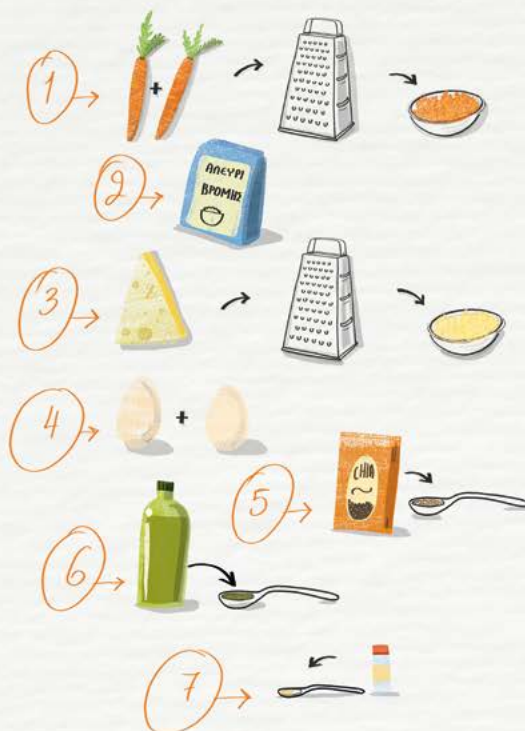
Ο Πάρης λατρεύει τη μαγειρική! Γι' αυτό αποφάσισε να φτιάξει με τη βοήθεια του μπαμπά του κράκερ καρότου ακολουθώντας τις οδηγίες από το νέο του βιβλίο συνταγών.

Διάβασε τη συνταγή και προετοίμασε τα υλικά μπροστά του.

ΚΡΑΚΕΡΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟΥ

- 100 γρ. καρότο τριμμένο (2 μέτρια καρότα)
- 150 γρ. αλεύρι βρόμης
- 30 γρ. τυρί τριμμένο
- 2 αυγά
- 3 κ.σ. σπόρους Τσία
- 1½ κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη

Υλικά συνταγής





Πρώτα ζήτησε από τον μπαμπά του να ανάψουν τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα. «Πρέπει να ζεσταθεί καλά πριν μπουν τα κρακερ» σχολίασε ο Πάρης.

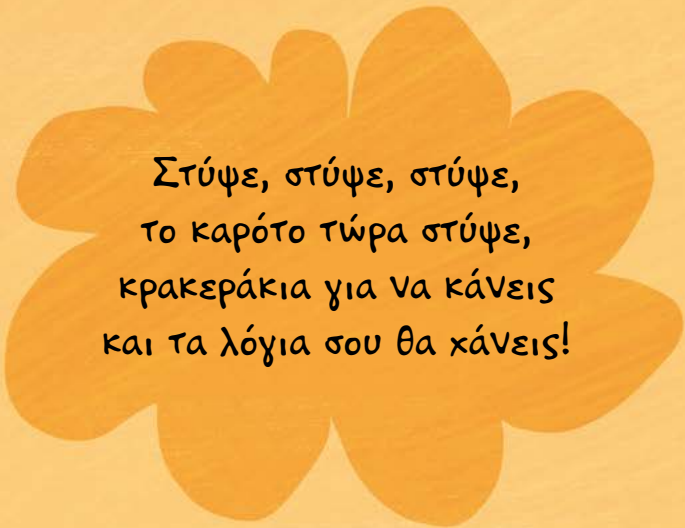
Με τη βοήθεια του μπαμπά του, άπλωσε αντικολλητικό χαρτί σε ένα μεγάλο ταψί.

Έπειτα, ο Πάρης έπλυνε καλά τα καρότα. «Πρέπει να τα πλύνεις καλά να μη μείνουν χρώματα στα καρότα» είπε ο μπαμπάς και συμπλήρωσε: «Το ήξερες ότι τα καρότα μάς βοηθούν να βλέπουμε καλύτερα;».

«Όπως βλέπουν τα λαγουδάκια;» ρώτησε ο Πάρης γουρλώνοντας τα μάτια του.

«Ναι, όπως τα λαγουδάκια!» απάντησε ο μπαμπάς βάζοντας τα χέρια μπροστά και χοροπηδώντας σαν λαγουδάκι. Ο Πάρης τον μιμήθηκε γελώντας.

Ήρθε η ώρα για το τρίψιμο των καρότων. Ο Πάρης έβαλε σε μια μικρή λεκάνη ένα καθαρό βαμβακερό πανί και άρχισε να τρίβει. Ήταν πολύ προσεκτικός γιατί δεν ήθελε να τραυματίσει τα δάχτυλά του. Έπειτα, έστυψε τα καρότα του τυλίγοντάς τα με το πανί, για να είναι τα κρακεράκια του τραγανά. Αυτό ήταν το πιο διασκεδαστικό σημείο, αν και χρειαζόταν δύναμη!



Στύψε, στύψε, στύψε,
το καρότο τώρα στύψε,
κρακεράκια για να κάνεις
και τα λόγια σου θα κάνεις!



«Πόσα αυγά να σου βγάλω από το ψυγείο, μικρέ μου μάγειρα;»

«2 λέει η συνταγή, μπαμπά!»

Ο Πάρης έπλυνε τα αυγά, τα χτύπησε στο χείλος του μπολ και με τα δύο χέρια τα έσπασε στη μέση. Μπλουμ! Τα αυγά έπεσαν στο μπολ και ο Πάρης πέταξε προσεκτικά τα τσόφλια και ξέπλυνε τα χέρια του.

Με το σύρμα χτύπησε καλά τα αυγά πριν ρίξει μέσα το καρότο, το τριμμένο τυρί και το ελαιόλαδο.

«Πάρη, να προσθέσουμε τους σπόρους και το τζίντζερ τώρα;»

«Ναι, μπαμπά, ρίξε μου και το αλεύρι, σε παρακαλώ».

Το ανακάτεμα συνεχίστηκε με τα χέρια κι είχε πολλή πλάκα όταν έριχναν μέσα το αλεύρι.





Όταν όλα τα υλικά είχαν ανακατευτεί καλά και η ζύμη δεν κολλούσε πια στα χέρια του, ο Πάρης τη μετέφερε πάνω σε αντικολλητικό χαρτί. Άπλωσε τη ζύμη με τον πλάστη ρολάροντας με δύναμη.

«Κάνω και τη γυμναστική μου, μπαμπά» είπε γελώντας!

«Διάλεξες τι σχήμα θέλεις να κάνουμε τα κράκερ;»

Ο Πάρης κοίταξε τα κουπ πατ με ενθουσιασμό και επέλεξε να δώσει σχήμα διαστημόπλοιου! «Θα πάμε στο διάαααστημα» φώναξε και τα έκοψε με προσοχή. «Διαστημοκρακεράκια μου, ετοιμαστείτε για απογείωση!» Μαζί με τον μπαμπά έβαλαν τα κράκερ με προσοχή στο ταψί.

«Ας τα πάμε τώρα στον φούρνο» είπε ο μπαμπάς.

Ο Πάρης ανυπομονούσε να ψηθούν. Κοιτούσε τον φούρνο για 25 λεπτά, όσος χρόνος δηλαδή χρειαζόταν για να γίνουν τραγανά.

Επιτέλους, ήταν έτοιμα. Ο μπαμπάς τα έβγαλε με προσοχή από τον φούρνο.

«Πρέπει να περιμένεις τώρα μέχρι να κρυώσουν».

«Να τους κάνουμε αέρα να κρυώσουν;» αναρωτήθηκε ενώ κουνούσε τα χέρια του πάνω από το καυτό ταψί.

Τώρα μπορούσαν να τα απολαύσουν παρέα.

«Μμμ, είναι τα πιο νόστιμα διαστημόπλοια που έχω φάει ποτέ!»

«Έχεις φάει πολλά διαστημόπλοια, Πάρη;» ρώτησε ο μπαμπάς, ενώ την ίδια στιγμή τον σήκωσε ψηλά σαν να ήταν πύραυλος. Ο Πάρης γελούσε δυνατά, ενώ φανταζόταν ότι πετούσε στο διάστημα!



Συμβουλές επιτυχίας

- Τρίψτε τα καρότα στον λεπτό τρίφτη και στύψτε τα πολύ καλά.
- Αν δεν έχετε αλεύρι βρόμης, περάστε νιφάδες βρόμης από τον πολυκόφτη και φτιάξτε το δικό σας.
- Το τζίντζερ μπορείτε να το παραλείψετε ή να το αντικαταστήσετε με άλλο μπαχαρικό, π.χ. πάπρικα.
- Αποθηκεύστε σε γυάλινο βάζο εκτός ψυγείου για 3-4 μέρες.



ISBN:978-618-03-2482-2



9 786180 324822

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82482

metaixmio.gr