



ОЛЬГА ЭРБИС

50 ЗАВТРАКОВ
ИЗ ЯИЦ ДЛЯ
ЗАРЯЖЕННОГО
УТРА

Не только ПАШОТ

ОЛЬГА ЭРБИС

Не только **ПАШОТ**





ОЛЬГА ЭРБИС

Не только
ПАШОТ

**50 ЗАВТРАКОВ ИЗ ЯИЦ
ДЛЯ ЗАРЯЖЕННОГО УТРА**

хлеб*соль

Москва
2021



*Свою книгу я с благодарностью
посвящаю моей семье*

Моему сыну Льву, который в своем юном возрасте уже готовит вместе со мной, любимому мужу Андрею, который безропотно съел все эти яичницы и который всегда поддерживает меня в моих начинаниях, и маме, от которой я унаследовала любовь к кулинарии.



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	8
-----------------	---

Часть 1. БЫСТРО И ПРОСТО

Омлет в пакете.....	12
Омлет «Как в детском саду»	14
Омлет за 20 секунд, как у Джулии Чайлд	16
Скрэмбл в авокадо	18
Крок-мадам и крок-месье.....	20
Вафельный омлет с зеленым луком.....	22
Омлет с брокколи на пару.....	24
Яичные маффины со сладким перцем.....	26
Тосты «Бедный рыцарь»	27
Омлет с брынзой в овощах.....	28
Фриттата с пармезаном	30
Уэвос ранчерос, или Яйца по-мексикански	32
Английский классический завтрак	34
Омлет в булочках.....	36
Запеченные авокадо с перепелиными яйцами.....	38

Часть 2. УМЕРЕННО СЛОЖНО

Омлет «Пуляр»	42
Яичные роллы	44
Французский омлет с сыром дорблю	46
Яйца «Орсини»	48
Менемен.....	50
Кесадилья с омлетом	52
Омлет с креветками и ростками сои	54



Яйца с помидорами по-китайски	56
Глазунья с запеченным картофельным пюре.....	58
Персидский омлет с финиками и корицей	59
Яйца с йогуртом по-турецки.....	60
Сэндвич с грибами и омлетом.....	62
Омлет с зеленым горошком и творогом.....	64
Омлет масала.....	66
Буррито с курицей и омлетом	68
Овсяная каша с яйцом пашот и шпинатом.....	70
Тайский омлет с фаршем	72
Зеленый жульен с яйцами	74
Омлет с сыром фета и маслинами	76

Часть 3. ПРИЛОЖИМ УСИЛИЯ

Испанская картофельная тортилья	80
Яйца бенедикт	82
Шакшука с брынзой.....	84
Зеленая шакшука со шпинатом.....	86
Глазунья со спагетти из цукини	88
Омурайсу	90
Тамагояки суши	92
Пицца с яйцами и ветчиной на слоеном тесте	94
Бургер с омлетом, сыром и овощами	96
Яйца по-индийски	98
Омлет с баклажанами.....	99
Бризоль.....	100
Хашбраун с глазуньей	102
Яйца по-шотландски	104
Иранская запеканка «Куку сабзи»	106
Императорский омлет «Кайзершмаррн»	108

Дорогие читатели!

ОТ ДУШИ ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ ВАМ САМЫХ ВКУСНЫХ И УЮТНЫХ ЗАВТРАКОВ!

Почему яйца? Да потому что в нашей семье действительно почти каждый день мы едим на завтрак яйца. Когда в инстаграме я создала рубрику #ЗЗзавтракаизяиц, меня многие спрашивали, не надоело ли нам есть столько яиц. Нет, не надоело, а все потому, что я постоянно экспериментирую и готовлю из них что-то новое.

Завтрак в нашей семье – это не только прием пищи, это бесценное время для всех нас, и мне очень хочется, чтобы мои дорогие люди пошли в новый день, зарядившись энергией от сытного и красивого завтрака. Даже если вы готовите только для себя, все равно важно, чтобы перед вами на столе стоял приятный завтрак. И пусть вы потратите на него на несколько минут больше, чем обычно, зато с самого утра у вас будет прекрасное настроение.

Казалось бы, насколько банальный продукт – яйца. Купить их можно в любом городе, в любой части света, они почти всегда найдутся в любом холодильнике. Но вы даже не представляете, сколько всего вкусного можно из них приготовить! В этой книге мы поделимся с вами рецептами блюд, где яйца выступают в качестве главного ингредиента.

Мы разделили нашу книгу на три части по уровню сложности приготовления блюд. Первая часть – это самые быстрые и простые, я бы даже сказала, простейшие. Но от того, что они готовятся быстро, не требуют специальных навыков и хитрых продуктов, они не становятся менее интересными.

Вторая часть – средний уровень, блюда, которые потребуют чуть больше времени и вашего внимания, но, научившись их готовить, вы сможете удивлять своих друзей и близких.

В третьей части мы собрали самые сложные и необычные блюда, приготовление которых, как правило, состоит из нескольких этапов и требует достаточного количества времени. Почувствуйте себя настоящим шефом на своей кухне и приготовьте завтрак, как в ресторане.



**В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД
ИЗ ЯИЦ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ ВСЕМИ
ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ: В ДУХОВКЕ,
МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ, НА ПАРУ
И, КОНЕЧНО, ЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ.**



Часть 1

БЫСТРО И ПРОСТО

ОМЛЕТ В ПАКЕТЕ **12**

ОМЛЕТ «КАК В ДЕТСКОМ САДУ» **14**

ОМЛЕТ ЗА **20** СЕКУНД,
КАК У ДЖУЛИИ ЧАЙЛД **16**

СКРЭМБЛ В АВОКАДО **18**

КРОК-МАДАМ И КРОК-МЕСЬЕ **20**

ВАФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ
ЛУКОМ **22**

ОМЛЕТ С БРОККОЛИ НА ПАРУ **24**

ЯИЧНЫЕ МАФФИНЫ СО СЛАДКИМ
ПЕРЦЕМ **26**

ТОСТЫ «БЕДНЫЙ РЫЦАРЬ» **27**

ОМЛЕТ С БРЫНЗОЙ
В ОВОЩАХ **28**

ФРИТТАТА С ПАРМЕЗАНОМ **30**

УЭВОС РАНЧЕРОС, ИЛИ ЯЙЦА
ПО-МЕКСИКАНСКИ **32**

АНГЛИЙСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ
ЗАВТРАК **34**

ОМЛЕТ В БУЛОЧКАХ **36**

ЗАПЕЧЕННЫЕ АВОКАДО
С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ **38**

ОМЛЕТ В ПАКЕТЕ

С приготовлением этого омлета справится любой, даже ребенок, да и посуду не придется мыть. Такой омлет можно разнообразить любыми добавками, например зеленью, мелко нарезанной ветчиной или сладким перцем.

НА 1 ПОРЦИЮ

2 яйца
50 мл сливок
(жирность 20%)
50 мл молока
соль
5 г сливочного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте сливки, молоко, посолите и взбейте (именно взбейте, можно даже миксером или венчиком). В отдельную миску уложите пакет для запекания, смажьте его изнутри растопленным сливочным маслом. Влейте яичную смесь, плотно завяжите пакет.
- 2 В кастрюле доведите до кипения воду, положите в нее пакет и варите яйца на слабом огне (при слабом кипении) 25 минут.
- 3 С помощью ножниц срежьте узел на пакете и аккуратно снимите пакет с омлета.
- 4 Готовый омлет выложите на тарелку.

На заметку

Если вам нужно приготовить не одну порцию, а больше, рекомендуем каждую выливать в отдельный пакет, а затем уложить их все вместе в широкую кастрюлю.



ОМЛЕТ «КАК В ДЕТСКОМ САДУ»

Блюда родом из детства всегда кажутся нам особенно вкусными. Так и с этим омлетом. Даже если в детском саду вы не очень-то любили есть его на завтрак, то, когда станете взрослыми, омлет «как в детском саду» покажется вам ностальгически аппетитным. Этот омлет и правда отличается особой нежностью: в отличие от гостовского варианта я заменила часть молока сливками, чтобы придать омлету более шелковистую текстуру.

НА 2 ПОРЦИИ

4 крупных яйца
200 мл молока
150 мл сливок
(жирность 33%)
соль
30 г сливочного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, размешайте их вилкой (не взбивайте!). Добавьте молоко и сливки, посолите, снова перемешайте все вилкой.
- 2 Форму для запекания (15×15 см, высотой 5 см) смажьте 20 г сливочного масла и влейте яичную смесь.
- 3 Запекайте 25 минут при 200 °С. Если верх начнет подрумяниваться, можно накрыть омлет фольгой.
- 4 Готовый горячий омлет смажьте оставшимся сливочным маслом и выложите на тарелки.

На заметку

Омлет одинаково вкусный как в горячем, так и в холодном виде.



ОМЛЕТ ЗА 20 СЕКУНД, КАК У ДЖУЛИИ ЧАЙЛД

Этот омлет действительно готовится очень быстро. Не верите? Засекайте время! Но его приготовление требует определенной сноровки, и если с первого раза он у вас получится не очень удачным, не расстраивайтесь, в следующий раз точно выйдет, как у великой Джулии. Французский омлет получается снаружи золотистым и упругим, а внутри – мягким и нежным.

НА 1 ПОРЦИЮ

2 яйца

1 ст. л. воды

соль

30 г сливочного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте воду, посолите, взбейте вилкой до однородной консистенции.
- 2 На сковороде растопите 15 г сливочного масла на среднем огне, влейте яичную смесь и сразу слегка встряхните сковороду, чтобы масса равномерно распределилась.
- 3 Готовьте 7–10 секунд, чтобы омлет схватился, а затем снова встряхните сковороду. При помощи лопатки заверните один край омлета к середине, наклоните сковороду к противоположному бортику, чтобы омлет свернулся.
- 4 Выложите омлет на тарелку, перевернув его со сковороды.
- 5 Готовый омлет смажьте оставшимся маслом и выложите на тарелку.

На заметку

Готовьте омлет на сковороде диаметром 20 см с антипригарным покрытием.



СКРЭМБЛ В АВОКАДО

Скрэмбл – это очень просто, даже слишком, и вы наверняка не раз готовили его, правда, называли яичницей-болтуньей или «болтушкой». В отличие от омлета яичная масса для скрэмбла во время обжаривания перемешивается, в результате чего и получаются небольшие кусочки. Их консистенция зависит от интенсивности перемешивания.

Скрэмбл в авокадо или в помидорах – мой самый любимый завтрак, именно его я готовлю чаще всего.

НА 2 ПОРЦИИ

2 яйца
1 ст. л. сливок (жирность 20%) или молока
соль
20 г сливочного масла
тертый твердый сыр
1 авокадо

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте сливки или молоко, посолите, взбейте вилкой.
- 2 Сковороду нагрейте на среднем огне, положите сливочное масло. Как только масло начнет растапливаться, смажьте им всю поверхность сковороды (это удобно делать силиконовой лопаткой). Влейте яйца и почти сразу начните их перемешивать. Дальше зависит от того, скрэмбл какой консистенции вы хотите получить: можно перемешивать интенсивно, не давая яичной массе схватиться, и тогда скрэмбл будет кремовым и более однородным, или можно дать яичной массе немного схватиться, чтобы скрэмбл получился мелкими кусочками.
- 3 Снимите скрэмбл с огня и оставьте на сковороде, чтобы он дошел до готовности. Всыпьте сыр, перемешайте.
- 4 С авокадо все просто: разрежьте его вдоль пополам, выньте косточку, аккуратно снимите кожицу.
- 5 Разложите скрэмбл в половинки авокадо и выложите их на тарелки. Есть лучше сразу.

На заметку

Можно подать скрэмбл на кусочке поджаренного хлеба или использовать в качестве начинки для сэндвича.



КРОК-МАДАМ И КРОК-МЕСЬЕ

Обязательно приготовьте на завтрак эти горячие хрустящие бутерброды, потому что это вкусно, по-французски изысканно и необычно благодаря соусу бешамель. Разница между этими бутербродами всего одна: у крок-мадам сверху глазунья, которая символизирует женскую шляпку.

НА 2 БУТЕРБРОДА

- 4 ломтика хлеба для сэндвичей
- 4 ломтика твердого сыра или тертый твердый сыр
- 4 ломтика ветчины
- ½ ч. л. горчицы
- 30 г сливочного масла
- 1 яйцо
- ДЛЯ СОУСА БЕШАМЕЛЬ:**
- 30 г сливочного масла
- 1 ч. л. пшеничной муки
- 200 мл молока или сливок (жирность 10%)
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка мускатного ореха

1 Сначала приготовьте соус: в небольшом сотейнике растопите сливочное масло, всыпьте в него муку и сразу перемешайте венчиком. Тонкой струйкой влейте молоко или сливки, постоянно перемешивая. Посолите, добавьте щепотку мускатного ореха, перемешайте. Варите соус на слабом огне, постоянно помешивая, пока он не станет густым.

2 В тостере или на сухой сковороде поджарьте хлеб. Смажьте каждый тост сначала горчицей, потом сливочным маслом (немного масла отложите для глазуньи).

3 В форму для запекания выложите половину тостов. Сверху положите по ломтику сыра, по 2 ломтика ветчины и снова по ломтику сыра. Накройте оставшимися тостами. Обильно смажьте бутерброды соусом бешамель.

4 Запекайте в духовке 10 минут при 200 °С.

5 Пока бутерброды запекаются, приготовьте глазунью из 1 яйца: на сковороде растопите оставшееся сливочное масло, вылейте яйцо, жарьте на среднем огне до готовности (2–3 минуты).

6 Готовые бутерброды выложите на тарелки, на один из них уложите глазунью.



ВАФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

В вафельнице можно приготовить что угодно: драники, оладьи, конечно, вафли, так почему бы не приготовить и омлет. С начинками можно поэкспериментировать: отлично подходят сыр, грибы, ветчина, бекон. Мне же захотелось сделать омлет с полосками зеленого лука.

НА 2 ПОРЦИИ

6–8 перьев зеленого лука
2 яйца
20 мл сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
соль
¼ стручка сладкого перца

1 У перьев лука отрежьте белую часть длиной около 10 см. Мелко нарежьте сладкий перец.

2 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте сметану, муку, посолите, взбейте до однородной консистенции. Добавьте перец, перемешайте.

3 Разогрейте вафельницу. Влейте в форму яичную смесь, сверху выложите перья лука и готовьте 2–3 минуты.

4 Омлет с зеленым луком выложите на тарелки и сразу подавайте.

На заметку

Не заполняйте форму до краев, чтобы во время приготовления омлет не «убежал».





ОМЛЕТ С БРОККОЛИ НА ПАРУ

Любите готовить на пару? Придерживаетесь правильного питания? Тогда этот вариант омлета для вас! Ведь его не надо жарить, он готовится на пару. По текстуре он получается очень нежным и немного напоминает мусс, а брокколи делает его еще полезнее.

НА 1 ПОРЦИЮ

100 г брокколи
2 яйца
50 мл молока
соль
5 г сливочного масла

- 1 Разберите брокколи на соцветия, положите в кипящую воду, варите 2–3 минуты и сразу переложите в ледяную воду.
- 2 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите и слегка взбейте вилкой или венчиком.
- 3 Форму смажьте сливочным маслом, выложите брокколи, влейте яичную смесь.
- 4 Поставьте форму в пароварку, накройте ее крышкой и готовьте 15 минут.
- 5 Готовый омлет выложите на тарелку.

На заметку

Это блюдо отлично подойдет и для детского меню.



ЯИЧНЫЕ МАФФИНЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Сломаем стереотип, что маффины – это только кексы на десерт, и приготовим их из яиц и овощей. Кроме того, что это блюдо получается ярким и полезным, яичные маффины можно прихватить с собой на пикник в качестве перекуса или дать ребенку в школу.

НА 6 МАФФИНОВ

4 яйца
100 мл сливок
(жирность 10%)
1 ст. л. пшеничной муки
соль
¼ стручка сладкого перца
разного цвета
1 веточка петрушки
10 мл растительного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в большую миску, добавьте сливки, всыпьте муку, посолите и хорошо перемешайте венчиком.
- 2 Сладкий перец нарежьте мелкими кубиками, мелко нарежьте петрушку.
- 3 Форму для маффинов смажьте растительным маслом. В каждую ячейку выложите по 1 ст. ложке сладкого перца и щепотке зелени, залейте яичной смесью.
- 4 Выпекайте 20 минут при 200 °С.
- 5 Горячие маффины выложите из формы на тарелку и сразу подавайте.





ТОСТЫ «БЕДНЫЙ РЫЦАРЬ»

Наверняка многие из нас помнят это блюдо из детства. Кто-то называл его просто гренки, а может быть, французские тосты. У нас дома не было какого-то особенного названия, просто поджаренный хлеб, который мама щедро посыпала сахаром. Французы жарят бриошь, но подойдет любой белый хлеб: багет, нарезной батон или хлеб для тостов. Как правило, используется не очень свежий, вчерашний хлеб.

НА 2 ПОРЦИИ

4 бриоши или 4 ломтика
хлеба для тостов
2 яйца
100 мл молока
20 г сливочного масла
сахарная пудра, мед, ягоды
(по желанию)

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, взбейте.
- 2 Перелейте яичную смесь на плоскую тарелку.
- 3 На сковороде растопите сливочное масло.
- 4 Быстро обмакивайте хлеб в яичную смесь, чтобы он не успел размякнуть, выкладывайте на разогретую сковороду и жарьте по 1–2 минуты с каждой стороны.
- 5 Горячие тосты выложите на тарелки и сразу подавайте. По желанию можно посыпать их сахарной пудрой, полить медом или подать с ягодами.

ОМЛЕТ С БРЫНЗОЙ В ОВОЩАХ

Это очень удачный завтрак с точки зрения ЗОЖ: много овощей, яйца, сыр. Все только полезное! Мне очень нравится сочетание яиц с брынзой, и я часто использую его, особенно когда готовлю завтрак.

НА 2–3 ПОРЦИИ

1 крупный сладкий перец
1 цукини
1 помидор
3 яйца
50 мл молока
50 г брынзы
зелень укропа

- 1 Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, оставив плодоножку, удалите перегородки и семена.
- 2 Цукини разрежьте вдоль пополам.
- 3 У помидора срежьте верхнюю часть, выньте часть мякоти с семенами.
- 4 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, перемешайте до однородной консистенции.
- 5 В форму для запекания уложите смятый пергамент, за счет него овощи будут стоять в форме ровно, и яичная смесь из них не выльется. Установите овощи в форму, равномерно разлейте в них яичную смесь, посыпьте ее кусочками брынзы.
- 6 Запекайте 25 минут при 200 °С.
- 7 Готовые овощи с омлетом выложите на тарелки и посыпьте рубленым укропом.

На заметку

Имейте в виду, что брынза достаточно соленая, поэтому я бы рекомендовала не солить яичную смесь, а досолить уже готовое блюдо, если это необходимо.



ФРИТТАТА С ПАРМЕЗАНОМ

Фриттата – тот же самый известный нам с детства омлет, только с разнообразными начинками. Готовить ее можно несколькими способами.

Первый: сначала обжарить овощи на сковороде, залить их яичной смесью, накрыть сковороду крышкой и довести на слабом огне до готовности.

Второй: можно довести до готовности в духовом шкафу (в таком случае берите сковороду со съемной ручкой или ту, которую можно поставить в духовку).

Третий: можно приготовить фриттату в форме для запекания, пропустив обжаривание овощей. Такой вариант мне больше по вкусу, так как овощи остаются более сочными, а в самом омлете меньше масла.

НА 2 ПОРЦИИ

1 сладкий перец
2 веточки петрушки
50 г ветчины

4 яйца
50 мл молока
50 г тертого пармезана
соль
5 мл оливкового масла



- 1 Мелко нарежьте сладкий перец, петрушку и ветчину.
- 2 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, добавьте тертый сыр, сладкий перец, ветчину и петрушку, перемешайте.
- 3 Форму для запекания смажьте оливковым маслом, влейте яичную смесь. Запекайте 20–25 минут при 200 °С (время зависит от размера формы).
- 4 Готовую фриттату можно подавать в форме, а можно выложить на тарелки.



УЭВОС РАНЧЕРОС, ИЛИ ЯЙЦА ПО-МЕКСИКАНСКИ

Уэвос ранчерос переводится с испанского как «яйца по-деревенски», именно так готовят яйца на завтрак на мексиканских ранчо. По сравнению с нашей глазуньей это блюдо намного сытнее, так как в него всегда кладут фасоль в густом соусе, да к тому же подают на кукурузной лепешке – тортилье.

НА 2 ПОРЦИИ

2 помидора
1 зубчик чеснока
свежий перец чили
20 мл растительного масла
соль
1 щепотка молотого орегано
2 яйца
2 кукурузные лепешки
1 авокадо
¼ головки белого
или красного репчатого
лука
200 г фасоли,
консервированной
в томатном соусе

- 1** Мелко нарежьте помидоры, чеснок и перец чили.
- 2** На сковороде нагрейте 10 мл растительного масла, обжарьте нарезанные овощи, посолите. Добавьте орегано. Жарьте на слабом огне еще 5 минут.
- 3** На другой сковороде нагрейте оставшееся масло, поджарьте яйца.
- 4** На третьей сковороде поджарьте лепешки по 1 минуте с каждой стороны.
- 5** Разрежьте авокадо вдоль пополам, выньте косточку, снимите кожицу и нарежьте половинки ломтиками.
- 6** Нарежьте лук полукольцами.
- 7** На тарелки выложите лепешки, на них – жареные помидоры, фасоль, сверху выложите яичницу, авокадо, лук и сразу подавайте.



АНГЛИЙСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

Наверное, это самый обильный и калорийный завтрак из всех возможных. Не у каждого получится съесть его полностью. У нас в семье, например, он считается мужским вариантом завтрака. Совершенно точно после такого блюда вы будете полны энергии на весь день.

НА 1 ПОРЦИЮ

20 мл растительного масла

2 колбаски для жарки

4 шампиньона

1 помидор

2 полоски варено-
копченого бекона

2 яйца

соль

хлеб для тостов

50 г консервированной
фасоли

1 На сковороде нагрейте 10 мл растительного масла, обжарьте на нем колбаски, шампиньоны и помидор (грибы и помидор можно жарить целиком или сначала разрезать пополам в зависимости от размеров) до золотистого цвета.

2 На другой сковороде поджарьте полоски бекона на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны (выкладывайте бекон на сухую сковороду).

3 На третьей сковороде (можно жарить и на первой, но сначала надо выложить ее содержимое) нагрейте оставшееся растительное масло, разбейте и вылейте яйца, сохранив целыми желтки (чтобы глазунья получилась ровной, можно воспользоваться кулинарным кольцом), посолите. Жарьте глазунью до готовности на среднем огне около 3 минут. В тостере или на сухой сковороде поджарьте ломтики хлеба для тостов.

4 На тарелку выложите глазунью, консервированную фасоль, колбаски, жареный бекон, шампиньоны, помидор, хлеб и сразу подавайте.



ОМЛЕТ В БУЛОЧКАХ

Удобно и быстро готовить яйца в микроволновой печи, но нужно знать всего лишь один секрет: делать это необходимо интервалами по 30 секунд, а после каждого открывать дверцу, давая омлету (или глазунье) осесть. Благодаря этому ваша яичница не «выпрыгнет», и вам не придется отмывать печь изнутри.

НА 2 ПОРЦИИ

2 круглые булочки
2 яйца
20 мл молока
соль
2 круглых ломтика ветчины
20 г тертого твердого сыра
зеленый лук

- 1 Ровно срежьте верхнюю часть булочек, выньте мякиш.
- 2 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, перемешайте до однородной консистенции. Добавьте тертый сыр, еще раз перемешайте.
- 3 Выложите булочки на тарелку, внутрь каждой положите ломтик ветчины и влейте яичную смесь.
- 4 Готовьте в микроволновой печи при максимальной мощности около 3–4 минут (время зависит от размера булочек и мощности печи). Каждые 30 секунд прерывайте процесс приготовления, открывайте дверцу и давайте омлету осесть.
- 5 Готовый омлет в булочках посыпьте рубленым зеленым луком и сразу подавайте.





ЗАПЕЧЕННЫЕ АВОКАДО С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Мне кажется, что это блюдо очень подходит для романтического завтрака, например на День влюбленных или на 8 Марта. Блюдо готовится очень просто, а выглядит при этом изысканно.

НА 1 ПОРЦИЮ

1 авокадо
1–2 ломтика лимона
4 перепелиных яйца
соль
50 г зерненого творога
мелко нарезанные бекон
или ветчина (по желанию)

- 1 Разрежьте авокадо вдоль пополам, выньте косточку и смажьте половинки ломтиками лимона, чтобы они не потемнели.
- 2 Аккуратно, при помощи ножниц или ножа вскройте скорлупу перепелиных яиц, держа их вверх тупым концом, и вылейте по 2 яйца в каждую половинку авокадо. Посолите.
- 3 Запекайте 10 минут при 200 °С.
- 4 Готовое блюдо посыпьте творогом, по желанию беконом или ветчиной и сразу подавайте.

На заметку

Авокадо лучше брать средней зрелости, то есть оно должно быть не совсем мягким, чтобы плод держал форму, но при этом и не слишком жестким, иначе оно не приготовится в духовке.





Часть 2

УМЕРЕННО СЛОЖНО

ОМЛЕТ «ПУЛЯР» **42**

ЯИЧНЫЕ РОЛЛЫ **44**

ФРАНЦУЗСКИЙ ОМЛЕТ С СЫРОМ
ДОРБЛЮ **46**

ЯЙЦА «ОРСНИ» **48**

МЕНЕМЕН **50**

КЕСАДИЛЬЯ С ОМЛЕТОМ **52**

ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ И РОСТКАМИ
СОИ **54**

ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ
ПО-КИТАЙСКИ **56**

ГЛАЗУНЯ С ЗАПЕЧЕННЫМ
КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ **58**

ПЕРСИДСКИЙ ОМЛЕТ С ФИНИКАМИ
И КОРИЦЕЙ **59**

ЯЙЦА С ЙОГУРТОМ
ПО-ТУРЕЦКИ **60**

СЭНДВИЧ С ГРИБАМИ
И ОМЛЕТОМ **62**

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
И ТВОРОГОМ **64**

ОМЛЕТ МАСАЛА **66**

БУРРИТО С КУРИЦЕЙ
И ОМЛЕТОМ **68**

ОВСЯНАЯ КАША С ЯЙЦОМ ПАШОТ
И ШПИНАТОМ **70**

ТАЙСКИЙ ОМЛЕТ С ФАРШЕМ **72**

ЗЕЛЕНЫЙ ЖЮЛЬЕН С ЯЙЦАМИ **74**

ОМЛЕТ С СЫРОМ ФЕТА
И МАСЛИНАМИ **76**

ОМЛЕТ «ПУЛЯР»

Известный во всем мире французский омлет матушки Пуляр из замка Мон-Сен-Мишель. В самом замке на радость туристам готовят его до сих пор, и стоит он недешево, но мы можем приготовить этот знаменитый омлет самостоятельно. Выглядит он очень эффектно, а на вкус немного напоминает суфле.

НА 2 ПОРЦИИ

5 яиц
соль
2 ст. л. молока или сливок
(жирность 10%)
20 г сливочного масла

- 1 Аккуратно отделите белки от желтков. Важно, чтобы в белки не попало ни капли желтка, иначе они не взойдутся. Посолите белки и желтки.
- 2 В желтки добавьте молоко или сливки, перемешайте.
- 3 Белки взбейте в крепкую пену (около 3 минут).
- 4 На сковороде растопите сливочное масло на среднем огне, влейте желтковую смесь, подождите, пока она схватится.
- 5 При помощи лопатки сверху выложите взбитые белки и равномерно распределите их. Накройте сковороду крышкой и готовьте омлет на слабом огне 7 минут.
- 6 Готовый омлет разрежьте пополам, уложите половинки друг на друга так, чтобы белковое суфле оказалось в середине. Затем разрежьте еще раз пополам и сразу подавайте.

На заметку

Готовить омлет «Пуляр» лучше в высокой сковороде диаметром 23 см с крышкой.



ЯИЧНЫЕ РОЛЛЫ

Выглядят очень оригинально, а готовятся совсем несложно, и к тому же вам не понадобится почти ничего, кроме яиц. По желанию вы можете разнообразить рецепт и смазать роллы любимым соусом или положить внутрь тонкие ломтики ветчины, сыр, зелень или майонез.

НА 1 ПОРЦИЮ (6 РОЛЛОВ)

- 5 яиц
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка сахара
- 10 мл растительного масла

- 1** Аккуратно отделите белки от желтков. Перемешайте по отдельности, чуть посолив и добавив сахар.
- 2** Сковороду (у меня диаметр 24 см) поставьте на средний огонь и смажьте половиной нормы растительного масла. Влейте желтки, распределите равномерно. Жарьте, как блинчик, до готовности на среднем огне, примерно по 2 минуты с каждой стороны, переложите на тарелку. Сковороду смажьте оставшимся маслом и так же поджарьте блинчик из белков.
- 3** На коврик для суши положите блинчик из желтков, на него – блинчик из белков. Плотно скрутите и оставьте на 5 минут. Снимите коврик и разрежьте рулет острым ножом на роллы.
- 4** Роллы выложите на тарелку. Подавайте с соевым соусом и зеленым луком.



ФРАНЦУЗСКИЙ ОМЛЕТ С СЫРОМ ДОРБЛЮ

Это король омлетов и мой безусловный фаворит среди завтраков. Сыр с голубой плесенью творит чудеса с традиционным французским омлетом и превращает его в шедевр кулинарии. Омлет получается сливочный, очень нежный и тающий во рту.

НА 1 ПОРЦИЮ

2 яйца
10 мл воды
соль
30 г сливочного масла
30 г сыра с голубой плесенью
зелень

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте воду, посолите, взбейте вилкой до однородной консистенции. Важно взбивать именно до однородной консистенции, чтобы при жарке омлет не разделился на белок и желток. Проверить ее можно, подняв вилку над миской: однородная масса будет стекать тонкой струйкой.
- 2 На сковороде растопите 20 г масла на среднем огне, влейте яичную смесь и интенсивно перемешивайте ее лопаткой около 30 секунд. После этого потрясите сковороду, чтобы масса распределилась равномерно.
- 3 Посыпьте омлет кусочками сыра дорблю (20 г) и положите несколько тонких кусочков сливочного масла (10 г). Как только верхняя часть омлета начнет густеть, аккуратно при помощи лопатки начните сворачивать омлет в рулет. Не нужно ждать, когда он полностью приготовится, он «дойдет» на тарелке.
- 4 Выложите омлет на тарелку, посыпьте рубленой зеленью и оставшимся сыром.



ЯЙЦА «ОРСИНИ»

Очень эффектное блюдо, которое любил великий живописец Клод Моне. Это блюдо также называют «Яйца в облаках» или «Завтрак аристократа». Давайте и мы с вами сделаем себе этот шикарный завтрак. Яйца «Орсини» можно приготовить порционно, а можно выложить взбитые белки в форму для запекания, сделать в них углубления и выложить в них желтки.

НА 2 ПОРЦИИ

2 яйца
соль
1 капля лимонного сока
10 мл растительного масла
2 булочки
10 г сливочного масла
листья салата

1 Аккуратно отделите белки от желтков и каждый желток выложите в отдельную небольшую миску или оставьте в половинках скорлупы (лучше используйте миски, потому что скорлупа может острым краем повредить желток, а нам нужны целые).

2 Белки поместите в чашу миксера, посолите, добавьте каплю лимонного сока и взбивайте их до очень плотной пены (около 5 минут).

3 При помощи лопатки или ложки выложите взбитые белки на противень, застеленный пергаментом, или на силиконовый коврик, слегка смазанный растительным маслом. Чтобы белковые «облака» получились ровными, можно воспользоваться кулинарным кольцом диаметром около 10 см. В середине каждого белкового «облака» при помощи чайной ложки сделайте небольшое углубление для желтка.

4 Запекайте 5 минут при 200 °С, затем выньте «облака» из духовки, аккуратно влейте в углубления желтки, посолите и запекайте еще 5 минут.

5 Разрежьте пополам булочки, поджарьте на сухой сковороде, смажьте сливочным маслом и выложите на тарелки. Положите на булочку салатные листья, а на них – яйца. Подавайте сразу же.

На заметку

Подавать яйца можно просто на тарелке с листьями салата, а можно на кусочке поджаренного хлеба, смазанного сливочным маслом или любимым соусом.



МЕНЕМЕН

Менемен – традиционное турецкое блюдо, которое удобно подавать на стол прямо на сковороде. Мне оно немного напоминает шакшуку, но для шакшуки обязательно «глазки», а здесь готовится омлет.

НА 2–3 ПОРЦИИ

20 мл растительного масла
2 крупных помидора
1 сладкий перец
свежий перец чили
соль
1 щепотка сахара
зелень
4 яйца

1 На сковороде (диаметром 23 см) нагрейте растительное масло на среднем огне, обжаривайте нарезанные помидоры и сладкий перец до мягкости (около 5 минут). Добавьте нарезанный перец чили, соль, сахар, мелко рубленную зелень, перемешайте и готовьте еще 2–3 минуты.

2 Яйца разбейте и вылейте в миску, посолите, перемешайте. Залейте яйцами овощи, немного перемешайте, чтобы яйца остались сверху. Накройте сковороду крышкой и готовьте на слабом огне 3–5 минут. Сверху блюдо должно остаться немного влажным.

3 Подавайте блюдо на сковороде.

На заметку

В начинку традиционно кладут все виды перца – от сладкого до жгучего, сыр или мясо, например бастурму. Едят его обычно лепешкой.





КЕСАДИЛЬЯ С ОМЛЕТОМ

Мы любим кесадилью по нескольким причинам.

Во-первых, это острая еда, во-вторых, ее удобно взять с собой на работу или на прогулку в качестве перекуса, а в-третьих, это необычно. Разнообразить кесадилью можно разными добавками: к омлету можно положить немного фарша, консервированной фасоли или кукурузы.

НА 2 ПОРЦИИ

4 яйца

50 мл молока

соль

¼ ч. л. молотой паприки

¼ ч. л. сушеного чеснока

20 мл растительного масла

50 г тертого твердого сыра

жгучий перец (можно
молотый)

2 тортильи из кукурузной
муки

кинза

1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, всыпьте специи, перемешайте вилкой или венчиком до однородной консистенции.

2 На сковороде нагрейте растительное масло, влейте яичную смесь, встряхните сковороду, чтобы равномерно распределить массу. Накройте сковороду крышкой и жарьте омлет на среднем огне 3–5 минут. Лопаткой отделите края омлета от сковороды и аккуратно переложите его на тарелку. Сковороду протрите бумажным полотенцем, чтобы не осталось масла.

3 На сковороду положите лепешку, посыпьте ее половиной тертого сыра, сверху аккуратно уложите омлет и распределите на нем оставшийся сыр, посыпьте рубленой кинзой. Накройте второй лепешкой и поджаривайте 2–3 минуты на среднем огне. Осторожно переверните кесадилью и поджарьте с другой стороны.

4 Кесадилью разрежьте на 4 части, выложите на тарелки и сразу подавайте.

На заметку

Для приготовления кесадильи нам понадобится сковорода того же диаметра, что и тортилья (у меня 25 см).



ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ И РОСТКАМИ СОИ

При помощи специй, зелени и соусов омлету с креветками можно придать любой вкус. Добавили соус песто и пармезан – и вот мы уже в Италии. А если взять соевые ростки и соевый соус, получим омлет в китайском стиле.

НА 2 ПОРЦИИ

3 яйца
1 ст. л. соевого соуса
20 мл растительного масла
6–8 очищенных тигровых креветок
30 г ростков сои
кинза

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте соевый соус, взбейте вилкой или венчиком до однородной консистенции.
- 2 На сковороде нагрейте растительное масло, положите креветки и жарьте их 1 минуту, переверните. Добавьте ростки сои, перемешайте и влейте яичную смесь. Слегка встряхните сковороду, чтобы равномерно распределить массу.
- 3 Жарьте омлет на среднем огне 3–4 минуты.
- 4 Готовый омлет выложите на тарелки, нарежьте кусочками и посыпьте рубленой кинзой.



ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ ПО-КИТАЙСКИ

Помните яичницу-болтунью? Так вот это почти она же, только «плавает» в томатном соусе. Из диковинных ингредиентов в рецепте указано китайское шаосинское вино. Можно заменить его хересом, белым вином или обойтись вовсе без алкоголя.

НА 2 ПОРЦИИ

4 яйца
соль
30 мл растительного масла
4 помидора
1 ст. л. шаосинского вина
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. (без горки) крахмала
50 мл холодной воды
кинза

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, посолите, перемешайте, но не взбивайте.
- 2 На сковороде нагрейте растительное масло, влейте яйца, подождите несколько секунд до того момента, пока они схватятся, и начинайте их перемешивать. Жарьте на среднем огне до полной готовности (около 1 минуты), постоянно перемешивая. Готовую яичницу переложите на тарелку.
- 3 На эту же сковороду положите нарезанные помидоры, готовьте их 2–3 минуты. Влейте вино, соевый соус, тушите еще 1 минуту. Добавьте крахмал, разведенный в холодной воде, сразу все перемешайте. Положите в соус яичницу, перемешайте, прогрейте и выложите на тарелки.
- 4 Подавайте сразу, посыпав рубленой кинзой.

На заметку

Крахмал лучше использовать кукурузный, но это необязательно.



ГЛАЗУНЯ С ЗАПЕЧЕННЫМ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Если вдруг от ужина у вас осталось картофельное пюре, то на завтрак вы просто обязаны приготовить такую глазунью. Во-первых, это необычно и красиво, а во-вторых, у вас получится вкусное и сытное блюдо, особенно если вы добавите немного бекона или ветчины.

НА 2 ПОРЦИИ

400 г картофельного пюре
2 яйца
соль
2 полоски варено-
копченого бекона
зелень петрушки

- 1** Из теплого картофельного пюре слепите шарики, немного сплющите их, придавая форму гнезда диаметром около 10 см, сделайте углубление.
- 2** Выложите картофельные «гнезда» на противень, застеленный пергаментом.
- 3** В каждое углубление вылейте по яйцу, посолите, посыпьте мелко нарезанным беконом.
- 4** Запекайте 10 минут при 200 °С.
- 5** Готовые «гнезда» выложите на тарелки, посыпьте рубленой петрушкой.





ПЕРСИДСКИЙ ОМЛЕТ С ФИНИКАМИ И КОРИЦЕЙ

Интересное сочетание финиковой сладости и аромата пряных специй превращают этот омлет в неожиданное восточное блюдо. К такому омлету хочется подать мятный чай, который пользуется популярностью на Ближнем Востоке.

НА 2 ПОРЦИИ

4 яйца
100 мл молока
соль
¼ ч. л. молотой корицы
30 г сливочного масла
100 г сушеных фиников
без косточек
свежая мята

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, добавьте корицу, взбейте вилкой или венчиком до однородной консистенции.
- 2 На сковороде растопите сливочное масло, обжаривайте финики на среднем огне 3 минуты.
- 3 Влейте яичную смесь, равномерно распределите ее на сковороде, накройте сковороду крышкой и готовьте на среднем огне 3–4 минуты.
- 4 Готовый омлет выложите на тарелки и посыпьте листочками мяты.

ЯЙЦА С ЙОГУРТОМ ПО-ТУРЕЦКИ

Яйца с йогуртом (чылбыр по-турецки) – еще один безупрочный завтрак-фаворит в нашей семье, раз в неделю мы обязательно его готовим. Турки знают толк в завтраках, недаром турецкий завтрак, состоящий из множества блюд, известен во всем мире.

Несмотря на, казалось бы, странное сочетание яиц с йогуртом, это очень вкусно. А какой аромат от смеси перца и нагретого сливочного масла! Не передать словами!

НА 2 ПОРЦИИ

400–500 г натурального
густого йогурта
2 зубчика чеснока (можно
заменить сушеным)
соль
50 г сливочного масла
1 ч. л. молотой сладкой
паприки
1 ст. л. хлопьев перца чили
2 яйца
кинза

1 В йогурт комнатной температуры добавьте тертый чеснок, посолите, перемешайте и разложите в порционные миски.

2 На небольшой сковороде растопите сливочное масло и слегка обжарьте на нем паприку и хлопья перца чили в течение 30 секунд, чтобы раскрылся аромат и вкус перца. Отставьте.

3 Яйца пашот можно варить двумя способами:

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. В небольшую миску положите пищевую пленку, смажьте ее растительным маслом, вылейте яйцо, завяжите края пленки. В небольшой кастрюльке вскипятите воду, положите яйцо и варите его 2,5–3 минуты. Сто процентов, что у вас все получится.

ВТОРОЙ СПОСОБ. В небольшую миску вылейте яйцо. В широкой кастрюле доведите до кипения воду, добавьте каплю уксуса (чтобы яйцо быстрее свернулось и не было «лохмотьев»). Уменьшите огонь, чтобы вода почти не кипела. Закрутите ложкой воронку и аккуратно в ее центр вылейте яйцо. Варите 2,5–3 минуты (время варки зависит от размера яиц и ваших предпочтений; почти везде пишут 3 минуты, но для меня это много).

4 Собираем чылбыр: в миски с йогуртом аккуратно выложите яйца пашот, полейте их перечным маслом и посыпьте рубленой кинзой. Подавайте сразу, пока яйца теплые. Очень здорово макать в миску кусочек свежего багета или лепешки.



СЭНДВИЧ С ГРИБАМИ И ОМЛЕТОМ

Такой сэндвич мы с мужем пробовали в Испании, в Сан-Себастьяне, и он так нам понравился, что вошел в наше семейное меню завтраков. Вообще, сочетание шампиньонов с омлетом мне кажется очень удачным.

НА 1 ПОРЦИЮ

омлет из 2 яиц
4–5 шампиньонов
соль
30 мл растительного масла
50 мл натурального йогурта
¼ ч. л. бальзамического уксуса
1 щепотка сахара
соль
петрушка
укроп
зеленый лук
2 ломтика хлеба для сэндвичей (может быть, часть багета)
листья салата

- 1 Приготовьте омлет из 2 яиц по рецепту «Скрэмбл в авокадо» (с. 18) или «Омлет за 20 секунд, как у Джулии Чайлд» (с. 16).
- 2 Грибы нарежьте тонкими ломтиками.
- 3 На сковороде нагрейте растительное масло и жарьте шампиньоны по 2 минуты с каждой стороны. Переложите грибы на бумажное полотенце, посолите.
- 4 Для соуса смешайте йогурт с бальзамическим уксусом, сахаром, солью и мелко рубленной зеленью.
- 5 На сухой сковороде слегка поджарьте хлеб для сэндвичей.
- 6 Смажьте соусом ломтик хлеба, положите на него листья салата, затем – свернутый омлет, на него – грибы, еще немного соуса и накройте вторым ломтиком хлеба.
- 7 Готовый сэндвич выложите на тарелку.

На заметку

Омлет можно готовить сразу с грибами или же отдельно.



ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ТВОРОГОМ

Этот яркий омлет наверняка понравится тем, кто любит на завтрак есть творог. Зеленый горошек лучше использовать замороженный. Он придаст блюду свежесть и сочность.

НА 1 ПОРЦИЮ

50 г замороженного
зеленого горошка
2 яйца
50 мл молока
соль
30 мл растительного масла
½ ч. л. нарезанного
репчатого лука
50 г творога

- 1 Горошек предварительно разморозьте.
- 2 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, взбейте вилкой или венчиком до однородной консистенции.
- 3 На сковороде нагрейте растительное масло, обжарьте лук до золотистого цвета (около 5 минут). Добавьте горошек, посолите, перемешайте и жарьте все вместе 2 минуты.
- 4 Влейте яичную смесь, сразу перемешайте, накройте сковороду крышкой и готовьте на среднем огне 3–4 минуты.
- 5 Готовый омлет выложите на тарелку. На одну его половину положите творог, накройте другой половиной.



ОМЛЕТ МАСАЛА

На языке хинди масала означает «смесь специй», поэтому, когда вы будете готовить это блюдо, ваша кухня наполнится пряными ароматами индийских специй. Омлет получается ярким по вкусу и совершенно непохожим на все остальные.

НА 1 ПОРЦИЮ

½ головки репчатого лука
1 зубчик чеснока
¼ сладкого перца
1 средний помидор
2 яйца
соль
½ ч. л. куркумы
½ ч. л. молотого имбиря
¼ ч. л. молотого кардамона
¼ ч. л. молотой корицы
30 мл растительного масла
1 щепотка сахара
кинза

- 1 Мелко нарежьте лук, чеснок, сладкий перец и помидор.
- 2 Яйца разбейте и вылейте в миску, посолите, добавьте куркуму, имбирь, кардамон и корицу, взбейте вилкой или венчиком до однородной консистенции.
- 3 На сковороде нагрейте растительное масло, обжарьте лук до золотистого цвета (около 5 минут). Добавьте помидор, сладкий перец, чеснок, посолите, добавьте сахар, перемешайте и жарьте еще 3 минуты.
- 4 Влейте яичную смесь, перемешайте и жарьте на среднем огне до готовности около 3–5 минут.
- 5 Готовый омлет выложите на тарелку и посыпьте рубленой кинзой.



БУРРИТО С КУРИЦЕЙ И ОМЛЕТОМ

Еще один вариант завтрака в мексиканском стиле.

Буррито, как и кесадилью, удобно брать с собой в качестве перекуса или даже полноценного блюда. Во втором случае в начинку можно добавить мясной или куриный фарш и консервированную фасоль.

НА 2 ПОРЦИИ

2 яйца
50 мл молока
соль
40 мл растительного масла
6 шампиньонов
1 куриное филе (200 г)
¼ ч. л. молотого жгучего
перца (по желанию)
½ ч. л. молотой паприки
½ ч. л. сушеного чеснока
2 tortillas из кукурузной
муки
2–3 веточки кинзы
½ головки красного
репчатого лука

1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, взбейте до однородной консистенции.

2 На сковороде нагрейте 15 мл растительного масла, влейте яичную смесь, слегка встряхните сковороду, чтобы смесь равномерно распределилась. Жарьте на среднем огне 3–4 минуты. Готовый омлет переложите на тарелку и разрежьте пополам.

3 На сковороде нагрейте 15 мл растительного масла и обжарьте нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны. Добавьте специи, чеснок, соль, перемешайте и жарьте около 3 минут.

4 Куриное филе смажьте 10 мл растительного масла, посолите и жарьте на сковороде по 5–6 минут с каждой стороны. Готовое филе тонко нарежьте.

5 Уложите на tortillu половину омлета, на него – половину нарезанного куриного филе, половину жареных грибов, листочков кинзы и нарезанного полукольцами лука. Плотнo сверните буррито. Таким же образом соберите второе буррито.

6 Жарьте буррито на сухой сковороде по 1 минуте с каждой стороны.

7 Готовое буррито выложите на тарелки и сразу подавайте.



ОВСЯНАЯ КАША С ЯЙЦОМ ПАШОТ И ШПИНАТОМ

Это блюдо очень понравится тем, кто привык есть каши на завтрак. Ваша овсянка больше не будет скучной. Обычную овсяную кашу мы разнообразим молодым шпинатом и яйцом пашот. Получается не только красивый, но и полезный завтрак.

НА 1 ПОРЦИЮ

80 г овсяных хлопьев
500 мл воды
соль
1 яйцо
1 ч. л. столового уксуса
50 г шпината
10 г сливочного масла

- 1 Овсяные хлопья залейте водой, посолите, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут.
- 2 Пока готовится каша, сварите яйцо пашот. В небольшую миску вылейте яйцо. В широкой кастрюле вскипятите воду, добавьте уксус (чтобы яйцо быстрее свернулось и не было «лохмотьев»). Уменьшите огонь, чтобы вода почти не кипела. Закрутите ложкой воронку и аккуратно в ее центр вылейте яйцо. Варите 3 минуты. Выньте шумовкой готовое яйцо и положите его в миску.
- 3 В готовую горячую кашу добавьте шпинат, сливочное масло, перемешайте и оставьте на 5 минут.
- 4 Готовую кашу выложите на тарелку, сверху положите яйцо пашот и сразу подавайте.



ТАЙСКИЙ ОМЛЕТ С ФАРШЕМ

Это блюдо по достоинству оценят любители тайской кухни. Во время приготовления по кухне витают такие ароматы, что невольно представляешь себя на тайском рынке, среди маленьких кафе.

НА 1–2 ПОРЦИИ

2 яйца

1 ст. л. устричного соуса

1 ст. л. рыбного соуса

100 г свиного фарша

3 ст. л. растительного масла

100 г вареного риса

семена кунжута

кинза

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте устричный и рыбный соус, взбейте вилкой. Добавьте фарш и перемешайте.
- 2 На сковороде нагрейте растительное масло, влейте яичную смесь и, помешивая, готовьте около 30 секунд. Распределите яичную массу равномерно и жарьте на среднем огне около 3 минут.
- 3 Накройте омлет большой тарелкой и резко переверните сковороду, выкладывая омлет на тарелку. После чего снова переложите омлет на сковороду неподжаренной стороной вниз и готовьте еще 3 минуты.
- 4 Готовый омлет выложите на тарелку. На одну его половину положите горячий вареный рис, накройте другой половиной. Посыпьте кунжутом и рубленой кинзой.

На заметку

Традиционно тайцы готовят этот омлет со свиным фаршем, поэтому он получается достаточно сытный.



ЗЕЛЕНый ЖЮльЕН С ЯЙЦАМИ

Еще одно блюдо для приверженцев здорового образа жизни. На первый взгляд – обычная глазунья, но мы запечем яйца с брокколи, молодым шпинатом и получим очень полезный и вкусный жульен.

НА 2 ПОРЦИИ

200 г брокколи
30 г сливочного масла
100 г сметаны
50 мл сливок
(жирность 10%)
50 г шпината
соль
2 яйца
50 г тертого твердого сыра
зеленый лук

- 1 Разберите брокколи на соцветия, положите в кипящую воду, варите 2–3 минуты и сразу переложите в ледяную воду.
- 2 На сковороде растопите сливочное масло, слегка обжарьте брокколи. Добавьте сметану, сливки, шпинат, посолите и тушите 2 минуты.
- 3 Разложите брокколи со шпинатом и соусом в кокотницы, в каждую вылейте по яйцу, посыпьте сыром.
- 4 Запекайте жульен 10 минут при 200 °С.
- 5 Подавайте жульен в кокотницах, посыпав рубленым зеленым луком.



ОМЛЕТ С СЫРОМ ФЕТА И МАСЛИНАМИ

Традиционное для Греции сочетание маслин и рассольного сыра фета можно использовать и при приготовлении омлета. За счет мягкого сыра омлет становится более нежным.

НА 2 ПОРЦИИ

4 яйца
100 мл молока
соль
100 г сыра фета
30 мл оливкового масла
50 г маслин без косточек
зеленый лук
зелень петрушки

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, взбейте вилкой или венчиком до однородной консистенции.
- 2 На сковороде нагрейте оливковое масло, обжарьте маслины, влейте яичную смесь, сверху выложите кусочки сыра и немного перемешайте. Накройте сковороду крышкой и готовьте на среднем огне 3–4 минуты.
- 3 Готовый омлет выложите на тарелки и посыпьте рубленой зеленью.

На заметку

Аккуратно солите это блюдо, потому что и маслины, и сыр фета уже достаточно соленые, и омлет легко пересолить.





Часть 3

ПРИЛОЖИМ УСИЛИЯ

ИСПАНСКАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ
ТОРТИЛЬЯ **80**

ЯЙЦА БЕНЕДИКТ **82**

ШАКШУКА С БРЫНЗОЙ **84**

ЗЕЛЕНАЯ ШАКШУКА
СО ШПИНАТОМ **86**

ГЛАЗУНЬЯ СО СПАГЕТТИ
ИЗ ЦУКИНИ **88**

ОМУРАЙСУ **90**

ТАМАГОЯКИ СУШИ **92**

ПИЦЦА С ЯЙЦАМИ И ВЕТЧИНОЙ
НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ **94**

БУРГЕР С ОМЛЕТОМ, СЫРОМ
И ОВОЩАМИ **96**

ЯЙЦА ПО-ИНДИЙСКИ **98**

ОМЛЕТ С БАКЛАЖАНАМИ **99**

БРИЗОЛЬ **100**

ХАШБРАУН С ГЛАЗУНЬЕЙ **102**

ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ **104**

ИРАНСКАЯ ЗАПЕКАНКА
«КУКУ САБЗИ» **106**

ИМПЕРАТОРСКИЙ ОМЛЕТ
«КАЙЗЕРШМАРРН» **108**

ИСПАНСКАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ ТОРТИЛЬЯ

Это блюдо мы попробовали в Испании. Тортилья обычно очень высокая и похожа на запеканку или пирог.

К основным ингредиентам можно добавить сыр или шпинат, а подавать тортилью можно не только на завтрак, но и на ужин или обед, потому что это очень сытное блюдо.

НА 2 ПОРЦИИ

6–7 клубней картофеля
30 мл растительного масла
соль
1 головка репчатого лука
1 зубчик чеснока
4 яйца
20 мл молока

1 Очистите картофель и нарежьте его тонкими кружками.

2 На сковороде нагрейте растительное масло, помешивая, обжарьте картофель до готовности. Посолите, добавьте мелко нарезанные лук и чеснок, перемешайте и жарьте еще 3 минуты.

3 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, слегка взбейте. Залейте яичной смесью картофель, перемешайте. Сразу уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте 5–7 минут.

4 Аккуратно при помощи лопатки переложите тортилью на тарелку, накройте сковородой и переверните, чтобы тортилья оказалась снова в сковороде неподжаренной стороной вниз. Накройте сковороду крышкой и жарьте на слабом огне еще 2–3 минуты.

5 Готовую тортилью нарежьте кусочками и выложите на тарелки.

На заметку

Картофельная тортилья одинаково хороша как в горячем, так и в холодном виде.



ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

Один из самых популярных завтраков, за которыми обычно приходят в ресторан. Но зачем куда-то ходить, если такой завтрак мы можем приготовить дома. Традиционно яйца бенедикт подают на поджаренном тосте с тонкими ломтиками слабосоленой рыбы или ветчины.

НА 2 ПОРЦИИ

2 яйца

2 ломтика хлеба для тостов
или 2 булочки

100 г слабосоленой семги
листья салата

ДЛЯ СОУСА ГОЛЛАНДЕЗ:

100 г сливочного масла

3 яичных желтка

¼ ч. л. лимонного сока
соль

1 Для соуса нарежьте сливочное масло небольшими кубиками.

2 Положите желтки в миску, установите ее на водяную баню. Следите за тем, чтобы вода кипела очень слабо. Непрерывно взбивайте желтки до загустения. Следите, чтобы желтки не свернулись. Влейте лимонный сок, перемешайте.

3 Как только масса загустеет, добавляйте по 1–2 кусочка сливочного масла, не переставая взбивать. Таким образом вбейте в соус все масло. Снимите соус с огня, посолите по вкусу. Прикройте соус фольгой, чтобы он оставался теплым.

4 В небольшую миску вылейте яйцо. В широкой кастрюле доведите до кипения воду, добавьте каплю уксуса (чтобы яйцо быстрее свернулось и не было «лохмотьев»). Уменьшите огонь, чтобы вода почти не кипела. Закрутите ложкой воронку и аккуратно в ее центр вылейте яйцо. Варите 2,5–3 минуты. Таким же образом сварите второе яйцо.

5 В тостере или на сухой сковороде поджарьте тосты.

6 На тарелки выложите тосты, листья салата, ломтики семги, яйца пашот и полейте соусом голландез.





ШАКШУКА С БРЫНЗОЙ

Одно из самых популярных, самых ярких и вкусных блюд из яиц – это шакшука. Она очень популярна в странах Ближнего Востока и особенно в Израиле.

Основу шакшуки составляет матбуха – густой соус из тушеных помидоров с овощами и специями. Матбуху можно даже заготовить впрок, тогда и в холодное время года у вас получится прекрасная ароматная шакшука. Но если вы этого не сделали, то зимой можно готовить шакшуку с консервированными в собственном соку помидорами.

НА 2 ПОРЦИИ

30 мл оливкового масла
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 сладкий перец
1 перец чили
½ ч. л. зиры
1 ч. л. куркумы
½ ч. л. молотого кориандра
300 мл протертых помидоров
кинза
соль
4 яйца
50 г брынзы

- 1 На сковороде нагрейте оливковое масло, обжарьте мелко нарезанные лук и чеснок. Добавьте нарезанные сладкий перец и перец чили, зиру, куркуму и кориандр, перемешайте и обжаривайте 3–4 минуты.
- 2 Влейте протертые помидоры, добавьте рубленую кинзу, посолите, перемешайте и тушите на слабом огне 30 минут.
- 3 Вылейте яйца, посыпьте брынзой и жарьте еще 5 минут на среднем огне.
- 4 Готовую шакшуку выложите на тарелки и сразу подавайте.

На заметку

Не скупитесь на специи и травы, от этого шакшука станет только лучше.



ЗЕЛЕНАЯ ШАКШУКА СО ШПИНАТОМ

Классическая шакшука, конечно, готовится из помидоров, но поверьте, что на основе других овощей, например кабачков, баклажанов, тоже можно приготовить вкусное и оригинальное блюдо на завтрак. Зеленая шакшука хороша тем, что в отличие от классической готовится намного быстрее.

НА 2 ПОРЦИИ

200 г замороженного
зеленого горошка
30 мл оливкового масла
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
соль
100 г шпината
4 яйца
2–3 веточки кинзы

- 1 Горошек предварительно разморозьте.
- 2 На сковороде нагрейте оливковое масло, постоянно помешивая, обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета (около 5 минут). Добавьте нарезанный чеснок, зеленый горошек, посолите, перемешайте и обжаривайте 3 минуты.
- 3 Добавьте шпинат, нарезанную кинзу, перемешайте.
- 4 Вылейте яйца, посолите и жарьте на среднем огне 3–4 минуты.
- 5 Готовую шакшуку выложите на тарелки и сразу подавайте.

На заметку

Добавляйте к шакшуке любую зелень – базилик, кинзу, шпинат или мангольд.



ГЛАЗУНЯ СО СПАГЕТТИ ИЗ ЦУКИНИ

Это блюдо можно приготовить на сковороде, в большой форме для запекания или в маленьких, порционных, формочках.

НА 2 ПОРЦИИ

1 цукини
2 ч. л. соуса песто
2 яйца
10 мл растительного масла
соль

- 1 Нарежьте цукини тонкой соломкой при помощи овощерезки.
- 2 Полученные «спагетти» смешайте с соусом песто и разложите по смазанным растительным маслом формочкам для запекания. В каждую формочку вылейте по 1 яйцу, посолите по желанию.
- 3 Запекайте 20 минут при 200 °С.
- 4 Подавайте глазуню со спагетти из цукини в формочках.

На заметку

Соус песто идеально сочетается с цукини.





ОМУРАЙСУ

Это блюдо удобно готовить на завтрак, если на ужин у вас был рис. Обычно я специально готовлю чуть больше риса, чтобы его немного осталось, и тогда утром у нас омурайсу – японское блюдо с омлетом.

НА 2 ПОРЦИИ

1 куриное филе
30 мл соевого соуса
½ головки красного
репчатого лука
2 зубчика чеснока
3–4 кружка кабачка
1 ч. л. крахмала
40 мл растительного масла
100–150 г вареного риса
4 яйца
20 мл молока
соль

- 1 Нарежьте филе мелкими кубиками, полейте 10 мл соевого соуса и оставьте для маринования на 5 минут.
- 2 Мелко нарежьте лук, чеснок и кабачок. Посыпьте курицу крахмалом, перемешайте.
- 3 На сковороде нагрейте 20 мл растительного масла и обжаривайте курицу 3 минуты.
- 4 Добавьте лук, чеснок, кабачок, перемешайте, жарьте еще 2 минуты на сильном огне. Всыпьте рис, влейте оставшийся соевый соус, перемешайте и жарьте еще 1 минуту.
- 5 Два яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте половину молока, посолите, перемешайте.
- 6 На сковороде нагрейте 10 мл растительного масла, влейте яичную смесь, жарьте секунд 20, затем слегка перемешайте в середине и оставьте еще на 20 секунд. Как только омлет схватится, сверните его при помощи лопаток. Так же приготовьте омлет из оставшихся яиц и молока.
- 7 Рис с курицей выложите на тарелки горкой (чтобы получилась ровная горка, я кладу рис в небольшую миску, накрываю ее тарелкой и переворачиваю).
- 8 На рис выложите омлет и сразу подавайте.

На заметку

Крахмал лучше взять кукурузный, но подойдет и картофельный.



ТАМАГОЯКИ СУШИ

Рис для суши лучше приготовить заранее, поэтому идеально, если на ужин вы делали суши и у вас остался рис. Тогда к завтраку очень удобно приготовить это несложное блюдо с японским омлетом тамагояки.

НА 2 ПОРЦИИ

200 г риса для суши
1 ст. л. рисового уксуса
1 ч. л. сахара
6 яиц
1 ст. л. соевого соуса
20 мл растительного масла
1 лист нори

1 В кастрюлю всыпьте промытый рис, залейте водой так, чтобы она покрывала рис на 1,5 см. Доведите воду до кипения, накройте кастрюлю крышкой и варите рис на слабом огне 15 минут. Во время приготовления крышку не поднимайте. Готовый рис снимите с огня, оставьте его еще на 10 минут под крышкой.

2 Смешайте уксус с сахаром, влейте в рис, хорошо перемешайте. Накройте рис пищевой пленкой и дайте ему полностью остыть.

3 Яйца разбейте и вылейте в миску, влейте соевый соус, перемешайте до однородной консистенции.

4 На сковороде нагрейте растительное масло, влейте часть яичной смеси так, чтобы она тонким слоем равномерно покрыла дно сковороды. Жарьте блинчик около 1 минуты. Как только омлет схватится, сверните его с одного края в плотный рулетик, сдвиньте к краю сковороды и долейте немного яичной смеси, чтобы она равномерно покрыла свободную часть сковороды и немного затекла под готовый рулетик. Как только омлет схватится, начинайте заворачивать готовый рулетик в только что приготовленный омлет. У вас должен снова получиться рулетик. Сдвиньте его к краю сковороды. Повторяйте операцию, пока не закончится яичная смесь.

5 С помощью бамбукового коврика для приготовления роллов уплотните готовый рулет. Дайте рулету остыть. Разрежьте его острым ножом на ломтики шириной около 1 см (резать лучше слегка наискосок).

6 Нори нарежьте ножницами на полоски 1 см.

7 Влажными руками возьмите 1 столовую ложку вареного риса, скатайте в шарик и придайте ему продолговатую форму. На рис положите ломтик омлета и оберните все полоской нори.

8 Подавайте тамагояки суши с соевым соусом.



ПИЦЦА С ЯЙЦАМИ И ВЕТЧИНОЙ НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Гарантирую, что дети от такого завтрака будут в восторге, особенно если вы привлечете их к приготовлению этой пиццы. В начинку можно добавить бекон, ветчину, сосиски или грибы.

НА 2 ПОРЦИИ

250 г слоеного дрожжевого теста

2 ст. л. томатного кетчупа

100 г ветчины

5–6 помидоров черри

50 г тертого твердого сыра

4 перепелиных яйца

- 1 Разморозьте тесто, как указано на упаковке.
- 2 Нарежьте ветчину кубиками, черри разрежьте пополам. Раскатайте тесто в круг диаметром около 25 см, смажьте кетчупом. Равномерно выложите на тесто половинки помидоров, кусочки ветчины, посыпьте сыром.
- 3 Выпекайте 15 минут при 200 °С.
- 4 Выньте пиццу из духовки, выложите на нее яйца и запекайте еще 5 минут.
- 5 Готовую пиццу нарежьте кусочками, выложите на тарелки и сразу подавайте.

На заметку

Яйца можно использовать как перепелиные, так и куриные.





БУРГЕР С ОМЛЕТОМ, СЫРОМ И ОВОЩАМИ

Идеальные бургеры для завтрака: большое количество зелени, овощей, поджаренные булочки, хрустящий бекон и омлет. Для приготовления омлета лучше использовать кулинарное кольцо, но если его нет, можно сделать омлет традиционным способом, а затем вырезать из него кружок для бургера.

НА 2 ПОРЦИИ

4 полоски варено-копченого бекона
¼ головки белого репчатого лука
1 помидор
100 г листьев салата
айсберг
2 булочки для бургера
4 яйца
40 мл молока
соль
20 г сливочного масла
2 ломтика сыра чеддер

ДЛЯ СОУСА:

30 мл майонеза
1 ч. л. горчицы
¼ ч. л. винного уксуса

1 На сухой сковороде обжарьте полоски бекона до образования золотистой корочки.

2 Нарежьте лук кольцами, помидор – тонкими кружками, листья салата нарвите руками.

3 Разрежьте булочки вдоль пополам и поджарьте на сухой сковороде.

4 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, взбейте до однородной консистенции.

5 На сковороде растопите сливочное масло, поставьте кулинарное кольцо, влейте в него яичную смесь, накройте сковороду крышкой и жарьте омлет на слабом огне 5 минут.

6 Готовый омлет переложите на тарелку, аккуратно снимите кольцо и сразу же выложите на омлет ломтик сыра.

7 Для соуса смешайте майонез с горчицей и уксусом.

8 На тарелки выложите половинки булочек срезом вверх. Смажьте их приготовленным соусом. На нижнюю часть каждой булочки положите салат, кольца лука, омлет с сыром, полоски бекона, помидор и накройте вторыми половинками булочек.



ЯЙЦА ПО-ИНДИЙСКИ

Оригинальность этого блюда в том, что яйца готовятся дважды: сначала мы должны их сварить, а после еще и пожарить. Казалось бы, странно, но вареные яйца жарятся в таком вкусном густом соусе, что вам точно понравится.

НА 2 ПОРЦИИ

2 вареных яйца
30 мл растительного масла
¼ ч. л. зиры
½ головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
¼ ч. л. молотого кориандра
2 коробочки кардамона
1 звездочка бадьяна
1 ч. л. карри
100 г протертых помидоров
50 мл воды
соль
1 щепотка сахара
1 перец чили
кинза

- 1 Очистите яйца и разрежьте их вдоль пополам.
- 2 На сковороде нагрейте растительное масло и обжаривайте половинки яиц примерно по 1 минуте с каждой стороны. Выложите яйца.
- 3 На ту же сковороду насыпьте зиру, обжаривайте 10 секунд. Добавьте мелко нарезанный лук, обжаривайте около 5 минут.
- 4 Положите тертые чеснок и корень имбиря, нарезанный кольцами перец чили, всыпьте специи, добавьте протертые томаты, перемешайте. Влейте воду, посолите, посыпьте сахаром. Тушите около 5 минут.
- 5 Яйца выложите на тарелки, полейте соусом и посыпьте рубленой кинзой. Подавайте с рисом басмати.





ОМЛЕТ С БАКЛАЖАНАМИ

Баклажан для омлета можно запечь заранее, например вечером, чтобы утром быстро приготовить этот интересный и необычный омлет с восточными нотками.

НА 1 ПОРЦИЮ

1 баклажан
2 яйца
1 ст. л. молока
соль
½ ч. л. куркумы
½ ч. л. зиры
20 мл растительного масла

- 1 Баклажан запекайте в духовке 30–40 минут (зависит от размеров) при 200 °С. Дайте ему остыть, снимите кожицу и сделайте 4 разреза вдоль баклажана, оставив нетронутой плодоножку.
- 2 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте молоко, посолите, добавьте куркуму, слегка взбейте.
- 3 На сковороде нагрейте растительное масло, обжаривайте зиру 30 секунд. Положите баклажан в виде раскрытого веера и влейте яичную смесь. Жарьте омлет на среднем огне с одной стороны 2–3 минуты. Аккуратно переверните омлет на тарелку, накройте сковородой и резко переверните. Жарьте еще 2–3 минуты.
- 4 Готовый омлет выложите на тарелку и сразу подавайте.

БРИЗОЛЬ

Бризоль – это прежде всего способ приготовления, то есть какой-то продукт, зажаренный в яйце. За такой сытный завтрак вам точно будет благодарен любой мужчина.

НА 3 ПОРЦИИ

½ головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
300 г мясного фарша
(50% свинины,
50% говядины)
зелень петрушки
соль
молотый черный перец
3 яйца
50 мл растительного масла
листья салата или овощи
(по желанию)

- 1 Натрите или мелко нарежьте лук и чеснок. Добавьте их в фарш, всыпьте мелко рубленную петрушку, посолите, поперчите, перемешайте.
- 2 Фарш разделите на 3 части, каждую скатайте в шар.
- 3 Расстелите на столе пищевую пленку, положите на нее одну часть фарша, слегка разомните ее руками в круглую лепешку. Накройте пищевой пленкой и раскатайте в круг диаметром около 20 см.
- 4 На плоскую большую тарелку вылейте яйцо, посолите его, слегка взбейте.
- 5 Снимите верхний слой пленки с фарша и аккуратно при помощи нижнего слоя пленки переложите фарш на тарелку с яйцом и только потом удалите пленку.
- 6 На сковороде нагрейте часть растительного масла, осторожно переложите бризоль с тарелки на сковороду. Жарьте на сильном огне 2 минуты, после чего переверните и жарьте с другой стороны еще 2–3 минуты.
- 7 Выложите бризоль на бумажное полотенце, чтобы дать стечь излишкам масла. Таким же образом приготовьте бризоль из оставшегося фарша и яиц.
- 8 Сверните каждую бризоль пополам или в трубочку, по желанию вложив внутрь листья салата или овощи.





ХАШБРАУН С ГЛАЗУНЬЕЙ

Хашбраун очень популярен в Америке. Чаще всего его делают в виде небольших картофельных котлеток, похожих на наши драники (впрочем, у драников несколько другой способ приготовления). Большой хашбраун с яйцами удобно готовить на большую компанию – за один раз можно сделать хоть целый противень.

НА 3–4 ПОРЦИИ

5 клубней картофеля
30 г тертого твердого сыра
4 яйца
½ ч. л. молотой паприки
½ ч. л. сушеного чеснока
соль

- 1** Очистите картофель, натрите его и положите в миску с холодной водой. Оставьте в воде на 3 минуты, после чего при помощи шумовки переложите в кипящую воду и варите 5 минут.
- 2** Откиньте картофель на дуршлаг, дайте стечь жидкости, немного остудите (картофель должен оставаться теплым).
- 3** В миске перемешайте картофель, сыр, специи, посолите и еще раз перемешайте.
- 4** Выложите картофельную массу в форму для запекания, сделав в ней небольшие углубления для яиц.
- 5** Запекайте 20 минут при 200 °С.
- 6** В углубления вылейте яйца, посолите и запекайте еще 5 минут до готовности яиц.
- 7** Готовый хашбраун выложите на тарелки и сразу подавайте.



ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ

Это не только завтрак, но и полноценное блюдо на обед или ужин, а может быть, даже на праздничный стол, потому что по сути это зразы. Подавать яйца по-шотландски можно с овощами, листьями салата или даже с картофельным пюре.

НА 2 ПОРЦИИ

4 яйца
400 г мясного фарша
(50% свинины,
50% говядины)
1 головка репчатого лука
½ ч. л. сушеного чеснока
соль
молотый черный перец
500 мл растительного
масла

ДЛЯ ПАНИРОВКИ:
50 г пшеничной муки
2 яйца
50 г панировочных сухарей

- 1 Положите яйца в кипящую воду и варите 4–5 минут. Сразу переложите в холодную воду, дайте немного остыть, очистите.
- 2 Натрите или измельчите в пюре в блендере лук. Смешайте фарш с луком, сушеным чесноком, посолите и поперчите, еще раз перемешайте.
- 3 Разделите фарш на 4 равные части. Каждую часть разомните на ладони в круг диаметром около 15 см не менее 1 см толщиной. На середину положите вареное яйцо и оберните его фаршем, равномерно распределяя его вокруг яйца.
- 4 Запанируйте полученные зразы сначала в муке, потом в слегка взбитом яйце, затем в панировочных сухарях.
- 5 Для фритюра на сковороде с высоким бортиком нагрейте растительное масло, обжаривайте зразы до золотистого цвета (около 5 минут).
- 6 Выложите их на бумажное полотенце, чтобы дать стечь излишкам масла.
- 7 Переложите зразы в форму для запекания и запекайте 15 минут при 200 °С.
- 8 Готовые яйца по-шотландски выложите на тарелки и сразу подавайте.

На заметку

Вместо куриных яиц можно использовать перепелиные, тогда зразы будут более миниатюрными.



ИРАНСКАЯ ЗАПЕКАНКА

«КУКУ САБЗИ»

Когда я впервые увидела это блюдо, оно поразило меня своим внешним видом: абсолютно зеленая запеканка.

Иранский омлет «Куку сабзи» оценят по достоинству любители зелени. У нее очень яркий и сочный вкус, да и полезно без сомнений.

НА 2–3 ПОРЦИИ

1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
50 г кинзы
50 г зелени петрушки
50 г зелени укропа
30 мл растительного масла
6 яиц
соль

- 1 Мелко нарежьте лук и чеснок.
- 2 Мелко порубите всю зелень, выложите ее в миску.
- 3 На сковороде нагрейте 25 мл растительного масла, обжарьте лук до золотистого цвета (около 5 минут). Добавьте чеснок, перемешайте и жарьте еще 1 минуту. Лук и чеснок переложите к зелени.
- 4 Яйца разбейте и вылейте в отдельную миску, перемешайте их до однородной консистенции. Добавьте к зелени. Все посолите и перемешайте.
- 5 Форму для запекания смажьте оставшимся растительным маслом, выложите яичную массу с зеленью.
- 6 Запекайте 20 минут при 200 °С.
- 7 Готовую запеканку нарежьте кусочками и выложите на тарелки.

На заметку

Какую зелень класть в омлет, решать вам, в классическом варианте это кинза, укроп и петрушка.





ИМПЕРАТОРСКИЙ ОМЛЕТ

«КАЙЗЕРШМАРРН»

Кайзершмаррн – десерт, достойный императорского стола. По вкусу это блюдо напоминает нечто среднее между блинчиками и омлетом. Подавайте кайзершмаррн с ягодами и любимым сладким соусом.

НА 2 ПОРЦИИ

160 г пшеничной муки
250 мл молока
(жирность 3,5%)
4 яйца
1 ст. л. сахара
½ ч. л. ванильного сахара
30 г сливочного масла
сахарная пудра, варенье,
сироп, джем

- 1 Смешайте муку с молоком до однородной консистенции.
- 2 Аккуратно отделите белки от желтков. Белки взбейте в пышную пену, желтки взбейте отдельно с сахаром и ванильным сахаром. Влейте желтки в мучную смесь, перемешайте. Добавьте взбитые белки, снова аккуратно перемешайте лопаткой или ложкой (не венчиком! взбивать не надо).
- 3 На сковороде с высоким бортиком растопите сливочное масло на среднем огне. Вылейте тесто на сковороду, жарьте 6–7 минут на слабом огне. За это время тесто сверху будет совсем жидкое, это нормально, но снизу оно схватится.
- 4 Разделите тесто лопаткой на 4 части и каждую часть переверните. Выглядеть это пока будет странно, но не пугайтесь.
- 5 Жарьте на слабом огне еще 5–6 минут, после чего каждую часть разрежьте на кусочки поменьше, увеличьте огонь и просто обжаривайте их.
- 6 Горячий омлет выложите на тарелки, посыпьте сахарной пудрой, полейте вареньем, сиропом или смажьте джемом.



ИЛЬЗИРА КАРАГУЗИНА

Выпечка – это просто



ИЛЬЗИРА КАРАГУЗИНА

Выпечка

это просто

Красивые торты, пироги и другие
сладости без лишних хлопот

39 **ПРОВЕРЕННЫХ** классических
и **АВТОРСКИХ РЕЦЕПТОВ**, с которыми справится
даже ребенок. Торты и чизкейки, пироги, печенья и
сладости — одним движением руки.

@ilzi_

С этой книгой вы научитесь:

ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАУЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ ОТЛИЧНОЙ ЧАШКИ КОФЕ;

ОТЛИЧАТЬ ЗЕРНА, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЧАШКИ;

ОЦЕНИВАТЬ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ КАЖДОГО СПОСОБА ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОФЕ.



Эрбис, Ольга Александровна.

Не только пашот : 50 завтраков из яиц для заряженного утра / Ольга Эрбис. — Москва : Эксмо, 2021. — 112 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Яйца — продукт, который знаком нам с детства. А сколько яичниц и омлетов мы съели за всю жизнь — не счесть. Однако в обычных яйцах заложен такой потенциал, о котором вы наверняка даже не догадывались.

Ольга Эрбис, автор кулинарного блога @erbisolga, научит готовить целых 50 завтраков, где первая роль отведена яйцам. Омлет за 20 секунд, как у Джулии Чайлд; воздушный, как суфле, омлет «Пуляр»; конечно же, яйца «Бенедикт» и классика американской кухни — хаш-браун с яйцом.

Рецепты в книге разделены по сложности приготовления на три главы — теперь для каждого дня у вас будет в запасе новый завтрак.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-116504-8

© Эрбис О.А., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Эрбис Ольга Александровна**НЕ ТОЛЬКО ПАШОТ****50 ЗАВТРАКОВ ИЗ ЯИЦ ДЛЯ ЗАРЯЖЕННОГО УТРА**Ответственный редактор *М. Панфилова*Редакторы *Н. Кузнецова, С. Першина*Оформление и верстка *Ю. Анохиной*Препресс *А. Бельтиков*Технический редактор *Т. Анохина*Корректор *Л. Воробьева*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86;

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86;

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru**Интернет-магазин:** www.book24.kz**Интернет-дүкен:** www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certificationСведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.01.2021. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж экз. Заказ

16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

f vk o breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-116504-8



9 785041 165048 >

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»**book 24.ru**В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru**ЛитРес:**
Самые книги. Дарить.

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b





Казалось бы, насколько банальный продукт – яйца. Купить их можно в любом городе, в любой части света, они почти всегда найдутся в любом холодильнике. Но вы даже не представляете, сколько всего вкусного можно из них приготовить! В этой книге я поделюсь с вами рецептами блюд, где яйца выступают в качестве главного ингредиента.

Книга разделена на три части по уровню сложности приготовления блюд. Первая часть – это самые быстрые и простые, я бы даже сказала, простейшие. Но от того, что они готовятся быстро, не требуют специальных навыков и хитрых продуктов, они не становятся менее интересными.

Вторая часть – средний уровень, блюда, которые потребуют чуть больше времени и вашего внимания, но, научившись их готовить, вы сможете удивлять своих друзей и близких.

В третьей части я собрала самые сложные и необычные блюда, приготовление которых, как правило, состоит из нескольких этапов и требует достаточного количества времени. Почувствуйте себя настоящим шефом на своей кухне и приготовьте завтрак, как в ресторане.

**В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД
ИЗ ЯИЦ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ ВСЕМИ
ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ: В ДУХОВКЕ,
МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ, НА ПАРУ
И, КОНЕЧНО, ЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ.**

Эта книжка не просто про яйца и не про завтраки. Она про любовь. Ведь ежедневное приготовление завтрака для своих близких – не что иное, как проявление заботы и любви. Собрать, реализовать и четко записать 50 рецептов, в основе которых одинаковый продукт, способен только человек, действительно любящий кулинарию и все, что с ней связано. Фотографии, которые Ольга тоже сделала сама, – подтверждение ее любви к своему делу – фуд-фотографии.

Нам, читателям, остается только следовать рецептам и готовить с любовью к близким и благодарностью автору.

АЛЕНА СПИРИНА, фуд-блогер, телеведущая
кулинарных программ, автор кулинарных книг

ISBN 978-5-04-116504-8



9 785041 165048 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt.publisher