



Венера и Сергей Осеичук

100 и 1 рецепт
для вкусных
завтраков

@venera_os

доброе
утро,
страны!

Венера и Сергей Осепчук

Доброе утро, страны!

@venera_os

100 и 1 рецепт
для вкусных завтраков

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
**КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**
2023



Содержание

Омлеты и яичницы	11
Каши	55
Творог, йогурт, смузи	73
Оладьи, блины, блинчики	87
Гренки, сэндвичи, бутерброды	127
Завтраки в лаваше/пшеничной лепешке	145
Паштеты, вафли и другие вкусные идеи	167



«Доброе утро, страны!» –

так мы решили назвать новую книгу, потому что именно с этого фирменного приветствия Сережи и вкусных завтраков начинается каждый новый день в нашем блоге.

Когда три года назад я решила провести челлендж длиною в месяц, то представить себе не могла, что это вызовет такой резонанс и приведет к созданию книги про завтраки. Я тогда объявила, что каждый день, тридцать дней подряд, буду готовить разные завтраки из яиц.

Почему именно завтраки?

Для меня это своего рода ритуал, причем не только на уровне физики, когда без любимого блюда и чашечки кофе сложно представить себе продуктивным весь день, но и на уровне сознания.

Каждый день дает массу новых возможностей для того, чтобы сделать свою жизнь лучше и интереснее. А создание таких полезных привычек, как баловать себя каждое утро новым блюдом, неминуемо приведет вас к успеху и нужному результату. Ведь таким образом вы соблюдаете дисциплину, закладывая предпосылки хорошего настроения и энергии для новых побед в течение дня.

Эти 30 дней по приготовлению разных завтраков из яиц были поистине незабываемыми.

Благодарю вас, мои любимые подписчики, за вашу мощную поддержку, благодаря которой и родилась идея создания этой книги и ее названия. Здесь каждый найдет для себя вкусный и любимый завтрак, потому что в ней больше ста рецептов, которых хватит вам на три месяца приготовления разных завтраков для себя и своей семьи.

Вы мое вдохновение и сильнейшая мотивация. Готовьте с удовольствием и радуйте своих близких!



Наш любимый завтрак

Надеюсь, вы не из тех, кто утром выбегает из дома, забыв позавтракать, а потом перекусывает в офисном буфете? Но даже если и так, то, познакомившись с этой книгой, вы точно измените свой ритм и будете завтракать дома! Для этого надо просто встать на 15 минут раньше, чтобы подарить себе и близким вкусное начало дня.

«Завтрак – самый главный прием пищи!» – эту фразу моей бабушки я слышала постоянно, но, только став взрослой, поняла ее по-настоящему, внедрив эту привычку в нашу жизнь. Мы с Сережей обожаем завтракать вместе, это уже традиция, которую не хочется менять, а только совершенствовать!

Для нас завтрак – священный ритуал, который невозможно пропустить. Можем пропустить ужин, но утренний прием пищи – никогда. Я люблю завтраки разные, но предпочитаю несладкие. Омлеты и яичницы, блины с начинкой и сэндвичи, сырники лепешки и т. д. И обязательно чашечку горячего ароматного кофе. Мы с мужем готовим завтраки по очереди, и каждый старается чем-то удивить другого.

Почему так важен завтрак? Это не только эмоциональный заряд. Польза от него огромная, но многие недооценивают его и пропускают. А напрасно. «С утра заправляться надо, мозги – они тоже этого требуют», – помните, так говорил гравер Савва Игнатьевич в кинофильме «Покровские ворота». И с ним не поспоришь, ведь завтрак обеспечивает тело и мозг топливом после пробуждения. Представьте себе автомобиль, который пытаются завести без бензина, разве он сможет поехать?

Утренний прием пищи крайне необходим мозгу для лучшей концентрации внимания и запоминания информации. Если недостаточно питательных веществ, то мозг просто откажется работать либо будет выполнять привычную работу в два-три раза медленнее, чем обычно. Вдобавок утренний прием пищи способствует хорошему настроению. Ничто так не поднимает настроение с утра как запах ароматного кофе и свежей булочки.

Современные ученые считают: отказ от завтраков – это одна из причин глобального ожирения на планете. По статистике, метаболизм ежедневно завтракающих людей на 3–4% быстрее, чем у среднестатистического человека, а у тех, кто отказывает себе в этом удовольствии, – на 5–6% медленнее среднего показателя. А это значит, что люди, которые отказываются от утреннего приема пищи, прибавляют около 3–6 кг в год.

Выходит, что главная польза завтрака в том, что он помогает выстроить сбалансированный прием пищи в течение дня, тем самым защищая нас от переедания. Ну и еще: ежедневный завтрак – это залог красоты и молодости!

Он снабжает нас необходимыми веществами, которые помогают организму и коже активно бороться с признаками увядания и усталости.

Итак, из всего этого делаем вывод, что завтрак – это «будильник» нашего организма,

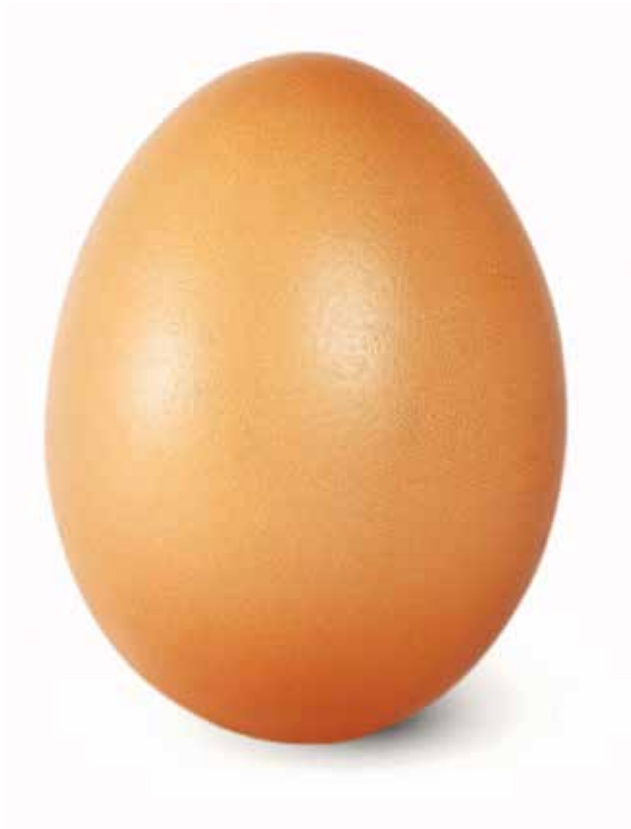
- лучший помощник для мозга,
- надежный щит от стресса и способ поднять настроение,
- залог здоровья, стройности, красоты и молодости!

После вкусного и сытного завтрака и настрой боевой, и работать гораздо веселее и продуктивнее. Полюбите завтраки и готовьте их быстро и с удовольствием!

В этой книге мы собрали для вас разные рецепты завтраков из доступных продуктов. На их приготовление не требуется много времени. Нужны только ваше желание, любовь и хорошее настроение!

Венера Осепчук





Омлеты и яичницы

Глазунья с фасолью в грузинском стиле
Глазунья с баклажанами
Глазунья с картошкой, шампиньонами, мангольдом
Картофельная пицца с глазуньей
Глазунья на лепешке
Запеченная глазунья в соусе из шпината и сливок
Яйцо, запеченное в сливках с сыром
Пышный омлет в духовке
Омлет по-грузински с луком-пореем и специями
Яйца, запеченные со шпинатом и творожным сыром
Омлет с начинкой
Омлет с шампиньонами
Омлет с креветками и овощами в лаваше
Омлет «Средиземноморский»
с вялеными томатами, шпинатом и сыром
Омлет в духовке с брокколи и сыром
Фриттата с брокколи на сковороде
Фриттата с кабачками, запеченная в духовке
Фриттата с овощами и сыром
Вареные яйца в овощном соусе
Яйца с овощами и шпинатом
Черри с глазуньей и фетой
Омлет «Аристократ» с горгонзолой и тыквой
Яйцо пашот в йогуртовом соусе по-турецки
Омлет-маффин с начинкой



Глазунья с фасолью в грузинском стиле

Нежная стручковая фасоль отлично сочетается с яйцами.

Ингредиенты:

2

порции

Масло сливочное – 30 г
Лук репчатый – 1 шт.
Фасоль зеленая стручковая (свежая или замороженная) – 100 г
Помидор – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Соль сванская – 0,5–1 ч. л.
Перец черный молотый
Зелень кинзы – 10 г
Яйца – 4 шт.

Приготовление:

- 1 Замороженную стручковую фасоль разморозить при комнатной температуре. Свежую промыть и срезать кончики.
- 2 В сковороде растопить сливочное масло, добавить лук, нарезанный полукольцами, размороженную фасоль и жарить до мягкости лука.
- 3 Добавить нарезанный дольками помидор, измельченный чеснок, рубленую кинзу, всыпать сванскую соль, черный перец и готовить еще 3 минуты.
- 4 Разбить в сковороду с фасолью 4 яйца, жарить до загустения белков.



Омлет и яичницу принято жарить на сливочном или топленом масле. Оно придает нежный вкус. Не пережаривайте омлет. Перемешивайте его во время жарки, чтобы середина осталась влажной.

Глазунья с баклажанами

Жареные баклажаны похожи на грибы и такие же сытные!

Ингредиенты:

2

порции

Яйца – 4 шт.

Масло оливковое – 1 ст. л.

Масло сливочное – 1 ст. л.

Лук репчатый – 1 шт.

Баклажан – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Зелень (кинза, петрушка) – 1 ст. л.

Соль

Перец черный

Сахар – щепотка

Приготовление:

- 1 Баклажан очистить, сняв овощечисткой кожуру полосками, нарезать крупными кубиками.
- 2 Помидор нарезать мелкими кубиками, лук тонко нашинковать.
- 3 В сковороде разогреть оливковое и сливочное масло, пассеровать лук до мягкости.
- 4 Добавить баклажаны, жарить 3–4 минуты. Выложить помидоры, рубленую зелень, поперчить, посолить, добавить сахар и перемешать.
- 5 Накрыть сковороду крышкой, тушить 10 минут на небольшом огне.
- 6 Сделать в овощной массе ложкой лунки, влить туда по яйцу, накрыть крышкой и тушить до готовности белка.
- 7 Подавать сразу же, посыпав свежей зеленью.





Глазунья с картошкой, шампиньонами и мангольдом

Это сытный мужской завтрак. Если у вас от ужина остался отварной картофель, используйте его. Листья мангольда можно заменить шпинатом.

Ингредиенты:

2

порции

Масло растительное – 4 ст. л.
Картофель отварной – 2 шт.
Шампиньоны – 4 шт.
Листья мангольда
(или шпинат) – 100 г
Яйца – 4 шт.
Сыр твердый – для подачи

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить до румяной корочки отварной картофель, нарезанный кружочками.
- 2 Жареную картошку переложить на тарелку.
- 3 В ту же сковороду влить 2 ст. л. растительного масла, обжарить шампиньоны, нарезанные пластинами, 5 минут.
- 4 К готовым грибам выложить жареную картошку, посолить, поперчить, добавить нарезанные листья мангольда или шпинат. Жарить недолго, чтобы листья немного увяли.
- 5 В жареной массе сделать лунки, разбить в каждую по яйцу, накрыть крышкой и готовить 2 минуты.
- 6 При подаче посыпать тертым сыром.



Картофель можно быстро отварить в микроволновой печи, для этого клубни помыть, очистить, положить в пищевой пакет, завязать. Пакет поместить в микроволновую печь и варить 8–10 минут на сильной мощности, потом вынуть и остудить.

Картофельная пицца с глазуньей

Точно станет любимым завтраком ваших мужчин!

Ингредиенты:

2

порции

Картофель вареный – 4 шт.
Сыр твердый
тертый – 30 г + 2 ст. л.
Бекон – 2 полоски
Яйца – 3 шт.
Соль
Перец черный
Зелень свежая рубленая для
подачи

Приготовление:

- 1 Вареный картофель очистить, натереть на крупной терке, добавить 30 г тертого сыра, 1 яйцо, соль, перец. Перемешать ложкой до образования однородной массы.
- 2 Выложить картофельную массу на противень, застеленный бумагой для выпечки. Сформировать круг с бортиками, в виде пиццы, диаметром 20 см.
- 3 Поставить противень в духовку, разогретую до 200 °С, запекать 20 минут.
- 4 Пока выпекается основа для «пиццы», бекон нарезать и обжарить на сухой сковороде.
- 5 Достать запеченную основу, посыпать оставшимся сыром, разбить в нее 2 яйца, добавить обжаренный бекон и снова поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 15 минут, чтобы белки схватились, а желтки остались жидкими.
- 6 При подаче посыпать зеленью.





Глазунья на лепешке

Можно готовить на пите или на лаваше. Получится что-то типа быстрой пиццы.

Ингредиенты:

1

порция

Лепешка пшеничная – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Помидор – 0,5 шт.

Сыр нарезанный
для тостов – 1–2 ломтика

Базилик сушеный

Сыр твердый тертый – 1 ст. л.

Масло сливочное для смазки

Для подачи – оливки, рукола

Приготовление:

1 Лепешку или кусок лаваша положить на разогретую блинницу (или сковороду), смазать слегка сверху растопленным сливочным маслом.

2 Дать лепешке прогреться, разбить на нее яйца, посолить, поперчить, посыпать базиликом.

3 Вокруг яиц на свободные места лепешки положить тонкие кружочки помидора, сверху кусочки сыра, накрыть сковороду крышкой и готовить, пока не схватятся белки. Желтки должны остаться жидкими.

4 Открыть крышку, посыпать твердым сыром, снова накрыть и дать сыру слегка расплавиться.

5 Лепешку выложить на блюдо, украсить оливками и горстью руколы.



Обязательно заранее разогрейте сковороду перед приготовлением, чтобы белок яйца не растекался, а сразу схватился.

Запеченная глазунья в соусе из шпината и сливок

Зимой можно использовать замороженный шпинат, но со свежим вкуснее!

Ингредиенты:

2

порции

Шпинат свежий – 50 г
Яйца – 2 шт.
Сливки 33% – 50 г
Сыр твердый тертый – 30 г
Масло сливочное – 2 ст. л.
Лук репчатый – 0,5 шт.
Чеснок – 1 зубчик

Приготовление:

- 1 В сковороде растопить сливочное масло, пассеровать до мягкости мелко нарезанный лук и пропущенный через пресс чеснок.
- 2 Добавить нарезанные листья шпината, тушить 1–2 минуты.
- 3 Влить сливки, всыпать сыр, готовить до расплавления сыра, посолить, поперчить.
- 4 Переложить соус в форму для запекания, сделать лунки, разбить туда яйца.
- 5 Поставить форму в духовку, разогретую до 175 °С, на 10–12 минут, чтобы белок схватился.
- 6 Подавать немедленно с заранее поджаренными тостами, сбрызнув их оливковым маслом.



Чтобы яичница получилась не только вкусной, но и красивой, используйте свежие отборные или деревенские яйца.





Яйцо, запеченное в сливках с сыром

Когда не хочется варить яйца, можно их запечь в духовке!

Ингредиенты:

1

порция

Яйцо – 1 шт.

Сливки 20–33 – 2 ст. л.

Сыр твердый тертый – 2 ст. л.

Соль

Для подачи –

зелень свежая и тосты

Приготовление:

- 1 В порционную форму для запекания влить сливки, разбить одно яйцо (в середину формы), посолить, посыпать тертым сыром.
- 2 Форму поставить в духовку, разогретую до 190 °С, запекать не больше 10–12 минут, чтобы белок схватился, а желток остался жидким.
- 3 Подавать с зеленью и тостами.



Пышный омлет в духовке

Ингредиенты

2

порции

Яйца – 4 шт.

Молоко – 200 мл

Соль

Масло сливочное для смазывания формы.

Приготовление:

- 1 В чашку разбить яйца, влить молоко, посолить и перемешать венчиком.
- 2 Форму для запекания внутри смазать сливочным маслом.
- 3 Вылить в форму яичную массу, поставить в духовку, разогретую 180 °С, и запекать 30 минут до румяной корочки.



Омлет по-грузински с луком-пореем и специями

Ингредиенты

2

порции

Яйца – 4 шт.

Масло сливочное – 50 г

Лук-порей – 1 стебель

Хмели-сунели – 0,5 ч. л.

Шафран имеретинский – 0,5 ч. л.

Кориандр молотый – 0,5 ч. л.

Соль

Кинза свежая – для подачи

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть сливочное масло, выложить лук-порей, нарезанный кольцами, тушить до мягкости, постоянно помешивая.
- 2 Приправить лук специями, солью, перемешать. Яйца взбить вилкой, влить в сковороду, закрыть крышкой и готовить на небольшом огне 5–6 минут до готовности.
- 3 Подавать, посыпав свежей кинзой, со свежими овощами (помидоры, огурцы, перец болгарский и т. д.).



Яйца, запеченные со шпинатом и творожным сыром

Завтрак в порционных формочках – это очень удобно и красиво.

Ингредиенты:

2
порции

Яйца – 4 шт.
Сыр сливочный
творожный – 100 г
Петрушка свежая
рубленая – 1 ст. л.
Тимьян сушеный – 1 щепотка
Шпинат свежий (или
замороженный) – 50 г
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 2 ст. л.
Перец черный
Соль

Приготовление:

- 1 Свежий шпинат вымыть, нарезать, выложить в чашку (если замороженный – разморозить).
- 2 Добавить рубленую зелень петрушки, щепотку тимьяна, тертый зубчик чеснока, соль, перец и творожный сыр. Все перемешать до однородности.
- 3 Начинку выложить в рамекины (порционные формочки), смазанные растительным маслом.
- 4 Разбить в каждую формочку по 2 яйца, сверху полить 1 ст. л. оливкового масла.
- 5 Запекать 12–15 минут в духовке, разогретой до 180 °С.



Чтобы в блюдо не попала скорлупа, сначала разбейте яйцо в чашку, а потом переложите в форму или на сковороду.

Омлет с начинкой

Такой омлет подают на завтрак в турецких отелях «Все включено», там в первый раз его и попробовали много лет назад, и научились его готовить, подсматривая за поварами. Состав начинки можно менять на свой вкус.

Ингредиенты:

1

порция

Яйца – 2 шт.
Молоко – 2 ст. л.
Колбаса любая
нарезанная – 1 ст. л.
Сыр полутвердый тертый
(гауда, эдам) – 1 ст. л.
Помидор рубленый – 1 ст. л.
Оливки б/к нарезанные – 1 ст. л.
Петрушка рубленая
(или кинза) – 1 ст. л.
Перец черный молотый
Соль
Масло растительное – 1 ч. л.

Приготовление:

- 1 Колбасу, сыр, оливки и помидоры нарезать мелкими кубиками, зелень порубить.
- 2 В миску разбить 2 яйца, влить 2 ст. л. молока, добавить соль – перемешать все вилкой.
- 3 В небольшой сковороде разогреть 1 ч. л. растительного масла, вылить в нее яичную массу.
- 4 Как только края у омлета схватятся, а середина останется жидкой, выложить на одну половину омлета всю начинку – колбасу, помидоры, сыр, оливки, зелень. С помощью лопатки накрыть начинку второй половиной омлета. Жарить несколько минут и сразу выложить на тарелку.





Омлет с шампиньонами

Грибы можно взять любые, но лесные нужно сначала отварить.

Ингредиенты:

1
порция

Шампиньоны – 2 шт.

Яйца – 2 шт.

Масло сливочное – 0,5 ст. л.

Масло растительное – 0,5 ст. л.

Сливки (молоко) – 2 ст. л.

Соль

Сыр тертый – 20 г

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть сливочное и растительное масло, обжарить нарезанные шампиньоны до румяной корочки на сильном огне. Обжаренные грибы переложить на тарелку, сковороду протереть бумажной салфеткой, в ней будем жарить омлет.
- 2 В миску разбить яйца, влить сливки (или молоко), посолить, перемешать вилкой.
- 3 Разогреть сковороду, смазать растительным маслом.
- 4 Влить в сковороду яичную массу, жарить до момента, когда верх начнет слегка схватываться. Сразу посыпать омлет тертым сыром.
- 5 На одну половину омлета выложить обжаренные шампиньоны, с помощью лопатки накрыть грибы второй половиной омлета, жарить еще минуту и снять с огня.



Во французской кухне начинку (овощи, ветчину, сыр) принято добавлять в почти готовый омлет сверху, а потом быстро свернуть конвертом или рулетом.

Омлет с креветками и овощами в лаваше

Начинку можно менять, например: вместо креветок взять ветчину или любое запеченное мясо, вместо корнисонов – оливки. Понадобится форма для запекания размером 21 x 12 см.

Ингредиенты:

2
порции

Яйца – 4 шт.
Креветки мелкие (очищенные, коктейльные) – 70 г
Помидор – 1 шт.
Огурцы-корнисоны – 4 шт.
Лук зеленый рубленый – 2 ст. л.
Лаваш тонкий – 1 лист
Масло сливочное – 0,5 ст. л.
Масло растительное (для смазывания формы) – 1 ст. л.
Сыр твердый тертый – 30 г
Перец черный молотый
Соль

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть сливочное масло, добавить размороженные креветки, соль, перец, жарить минуту.
- 2 Форму для запекания щедро смазать растительным маслом.
- 3 Выложить в форму лист лаваша, свисающие края срезать ножницами.
- 4 В форму с лавашем разбить яйца, выложить подготовленные креветки, помидор, нарезанный кубиками, кусочки корнисонов, рубленый зеленый лук, слегка посолить, поперчить и перемешать. Сверху посыпать тертым сыром.
- 5 Форму с начинкой поставить в разогретую до 190 °С духовку и запекать 25–30 минут.



ОМЛЕТЫ И ЯИЧНИЦЫ



Омлет «Средиземноморский» с вялеными томатами, шпинатом и сыром

Еще одно воспоминание о летнем отдыхе!

Ингредиенты:

2

порции

Яйца – 4 шт.

Масло топленое

(сливочное) – 1 ст. л.

Лук красный – 0,5 шт.

Шпинат свежий (листья) – 100 г

Вяленые томаты – 4–5 шт.

Оливки б/к – 10 шт.

Сыр рассольный (адыгейский, фета) – 100 г

Приготовление:

- 1 В сковороде растопить масло, обжарить до мягкости красный лук, нашинкованный полукольцами.
- 2 Добавить крупно нарезанные листья шпината, готовить 2 минуты, чтобы уменьшились в объеме. Посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Добавить мелко нарезанные оливки и вяленые томаты.
- 4 Влить яйца, взбитые вилкой, слегка посолить, накрыть крышкой, дать яйцам схватиться.
- 5 Выложить омлет на блюдо, посыпать тертым сыром.



Яйца для омлета надо взбивать венчиком или вилкой, а не миксером. Миксер разрушает структуру белков и желтков.

Омлет в духовке с брокколи и сыром

Можно отварить брокколи вечером, охладить и поставить в холодильник, а утром готовить омлет.

Ингредиенты:

2

порции

Брокколи свежая – 200 г
(или замороженная 300 г)

Яйца – 4 шт.

Молоко – 100 мл

Сыр – 50 г

Зелень рубленая – 2 ст. л.

Перец черный молотый

Масло сливочное – 20 г

(10 г – для смазки формы, 10 г – в готовый омлет)

Соль

Приготовление:

- 1 Выложить брокколи, нарезав на соцветия, в кипящую подсоленную воду, дать снова закипеть и варить 4 минуты. Если капуста замороженная, то варить так же, не размораживая.
- 2 Переложить брокколи шумовкой в холодную воду, чтобы остановить процесс варки внутри. Если вода стала теплой, слить и залить свежей холодной.
- 3 В чашку разбить яйца, влить молоко, перемешать, посолить, поперчить.
- 4 Добавить к яйцам тертый сыр и рубленую зелень, перемешать.
- 5 Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить в форму брокколи и залить яичной массой.
- 6 Запекать 30–35 минут в духовке, нагретой до 180 °С.
- 7 На горячий омлет положить кусочек сливочного масла, дать растаять и тут же подавать.





Фриттата с брокколи на сковороде

Фриттата – это итальянский омлет, который готовят с начинками из сыра, овощей, колбасы или мяса.

Ингредиенты:

4
порции

Масло оливковое – 3 ст. л.
Лук красный – 0,5 шт.
Сосиски (колбаски, ветчина, чоризо, бекон и т. д.) – 2 шт.
Брокколи (отварная) – 400 г
Яйца – 4 шт.
Сыр тертый – 50 г
Соль

Приготовление:

- 1 Брокколи, свежую или замороженную, выложить в кипящую воду, варить 3–4 минуты.
- 2 Горячую капусту сразу переложить в холодную воду, дать ей полностью остыть, слить воду.
- 3 В сковороде разогреть оливковое масло, пассеровать до мягкости лук, нарезанный полукольцами.
- 4 Добавить к луку нарезанные колбаски и брокколи, жарить 1–2 минуты.
- 5 Яйца взбить вилкой, посолить, перемешать с тертым сыром.
- 6 Брокколи залить яичной массой, накрыть крышкой и готовить 6–10 минут на небольшом огне. Верх омлета должен схватиться.
- 7 Снять крышку, накрыть сковороду большим блюдом, перевернуть сковороду, чтобы омлет оказался на блюде.
- 8 Затем с этого блюда аккуратно переложить фриттату обратно в сковороду и обжарить с другой стороны, под крышкой, 3 минуты.

Фритатта с кабачками, запеченная в духовке

Это что-то среднее между омлетом и запеканкой, но очень вкусно!

Ингредиенты:

4

порции

Масло оливковое – 3 ст. л.

Лук зеленый – 3 стебля

Кабачок средний – 1 шт.

Яйца – 4 шт.

Сыр твердый тертый – 80 г

Базилик свежий (мята или петрушка) – 3–4 листика

Соль

Перец черный

Приготовление:

1 Кабачок не чистить, нарезать тонкими брусочками. Зеленый лук порубить.

2 В сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук и кабачок, жарить 3–4 минуты, помешивая.

3 Отдельно в миске взбить вилкой яйца, всыпать тертый сыр, нарезанную зелень базилика и перемешать.

4 Выложить в яичную массу обжаренные кабачки с луком, перемешать.

5 Форму для запекания смазать маслом, выложить туда всю массу с кабачками.

6 Форму поставить в духовку, разогретую до 180 °С, запекать 25–30 минут.



Иногда в омлет добавляют муку или крахмал, чтобы он стал плотнее. Но не больше 1 ч. л. на 4 яйца.





Фриттата с овощами и сыром

Вам понадобятся форма для запекания 20 x 15 см и любые овощи, которые залежались в холодильнике.

Ингредиенты:

2
порции

Масло сливочное – 30 г
Перец болгарский
красный – 1 шт.
Помидор – 1 шт.
Лук зеленый – 2–3 стебля
Базилик сушеный
Перец черный молотый
Соль
Яйца – 3 шт.
Сыр чеддер – 50 г
Сыр фета – 30 г
Зелень для подачи

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть сливочное масло, выложить болгарский перец, нарезанный кубиками, жарить 1–2 минуты.
- 2 Добавить помидор, нарезанный кубиками, рубленый зеленый лук, жарить 2 минуты. Посолить, поперчить по вкусу.
- 3 В отдельную чашку разбить три яйца, слегка посолить, всыпать натертый сыр чеддер, перемешать.
- 4 В форму для запекания размером 20 x 15 см выложить обжаренные овощи, посыпать сушеным базиликом, залить овощи яично-сырной массой. Сверху посыпать сыром фета.
- 5 Запекать 20–25 минут в духовке, разогретой до 180 °C.
- 6 Подавать сразу же, посыпав зеленью.

Вареные яйца в овощном соусе под сыром

Если вы думали, что вареные яйца годятся только для бутербродов, то ошибались!

Ингредиенты:

2

порции

Яйца вареные – 3 шт.
Масло сливочное – 30 г
Перец болгарский
красный – 1 шт.
Помидор крупный – 1 шт.
Сыр моцарелла (или другой
хорошо плавящийся) – 30–40 г
Зелень рубленая (кинза или
петрушка) – 1 ст. л.
Соль
Перец черный молотый
Паприка

Приготовление:

- 1 Яйца сварить вкрутую – в течение 10 минут, остудить, очистить, разрезать на половинки.
- 2 В сковороде разогреть сливочное масло, выложить болгарский перец, нарезанный кубиками, тушить до мягкости.
- 3 Сверху положить помидор, нарезанный кружочками, накрыть крышкой, тушить 5–7 минут.
- 4 Соус посолить, поперчить, выложить в него половинки яиц, срезом вниз, посыпать паприкой, накрыть крышкой, тушить 2 минуты.
- 5 Открыть крышку, посыпать тертым сыром, дать сыру слегка расплавиться.
- 6 При подаче посыпать свежей зеленью.



Яйца вкрутую можно варить, опустив как в холодную, так и в кипящую воду. В первом случае время варки – 10 минут, во втором – 7–8 минут.





Вареные яйца с овощами и шпинатом

Если остались вареные яйца, например на Пасху, то из них можно приготовить горячий завтрак.

Ингредиенты:

2
порции

Яйца вареные – 4 шт.
Помидор – 1 шт.
Перец болгарский
красный – 0,5 шт.
Перец болгарский
желтый – 0,5 шт.
Лук зеленый рубленый – 2 ст. л.
Шпинат свежий – 50 г
Масло сливочное – 30 г.
Хмели-сунели – 1/4 ч. л.
Соль
Перец черный

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить крупно нарезанный болгарский перец, 2 минуты.
- 2 Добавить крупно нарезанный помидор, зеленый лук, хмели-сунели, соль, перец, тушить пару минут. Если мало сока, добавить пару столовых ложек горячей воды.
- 3 Выложить в соус крупно нарезанный шпинат, тушить 2 минуты.
- 4 Отварные яйца разрезать вдоль пополам, и срезом вниз положить в овощной соус. Тушить еще пару минут, чтобы желток впитал вкусный овощной соус.

Черри, запеченные с глазуньей и фетой

Мелкие сладкие помидорчики хороши всегда, а в зимнее время просто незаменимы для любых блюд.

Ингредиенты:

2

порции

Томаты черри – 200 г
Яйца – 4 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Соль
Перец черный молотый
Базилик сушеный – 0,5 ч. л.
Масло оливковое
(подсолнечное) – 2 ст. л.
Сливки жирные
(или молоко) – 2 ст. л.
Фета – 100 г
Лук зеленый для подачи

Приготовление:

- 1 Черри разрезать пополам, выложить в форму для выпечки, посыпать рубленым чесноком, сухим базиликом, солью, перцем, влить оливковое масло, перемешать.
- 2 Форму с черри поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут.
- 3 Достать форму, ложкой в томатной массе сделать лунки, разбить яйца, по краям формы налить сливки и сверху раскрошить сыр фета.
- 4 Форму вернуть в духовку на 15 минут, чтобы схватился белок.
- 5 Перед подачей посыпать зеленым луком.





Омлет «Аристократ» с горгонзолой и тыквой

Такого вы точно еще не пробовали!

Ингредиенты:

2

порции

Тыква – 100 г

Яйца – 2 шт.

Масло топленое

(сливочное) – 30 г

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Шалфей или тимьян – пара
листиков

Сыр горгонзола – 100 г

Любая зелень для подачи

Приготовление:

1 В сковороде растопить масло, выложить мелко нарезанный лук и пассеровать до мягкости, 3 минуты.

2 Добавить тыкву, нарезанную кубиками, стороной 1 см, готовить 5–8 минут.

3 Добавить нарезанные листья шалфея, раскрошенную горгонзолу, дать сыру слегка расплавиться.

4 Яйца взбить вилкой и залить тыкву с сыром.

5 Слегка помешивая лопаточкой, жарить до готовности яиц.



Омлет можно жарить под крышкой и без нее. Накрывать крышкой нужно тогда, когда низ прожарился, а верх еще жидкий. Готовить под крышкой не больше 2 минут, а потом снять с огня и дать немного постоять под крышкой.

Яйцо пашот в йогуртовом соусе по-турецки

Ингредиенты:

1

порция

Яйца – 2 шт.

Йогурт натуральный – 120 г

Чеснок – 1 зубчик

Масло сливочное – 1 ст. л.

Свежая зелень любая – 1 ст. л.

Паприка – 0,5 ч. л.

Приготовление:

1 Приготовить соус. В чашу с йогуртом добавить тертый чеснок, рубленую зелень, немного соли, перемешать.

2 Сварить яйцо пашот. В сковороде довести до кипения воду, влить 1 ст. л. 9% уксуса, вылить из пиалы по одному яйцу, накрыть крышкой, варить 3 минуты на небольшом огне.

3 Достать яйца шумовкой, выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнюю воду.

4 В маленькой сковороде разогреть сливочное масло, посыпать паприкой, перемешать, снять с огня.

5 На блюдо вылить йогуртовый соус, сверху разложить яйца-пашот, полить растопленным маслом с паприкой.



Омлет–маффин с начинкой

Ингредиенты:

2

порции

Яйца – 3 шт.

Молоко – 60 мл

Ветчина – 40 г

Перец красный

болгарский – 0,5 шт.

Шпинат свежий (или другая
зелень) – горсть

Сыр твердый (тертый) – 30 г

Соль

Приготовление:

- 1 Ветчину и перец болгарский нарезать мелкими квадратиками, зелень порубить, сыр натереть.
- 2 Разложить по формочкам равное количество подготовленной начинки.
- 3 Вилкой смешать в миске яйца, молоко, соль и разлить по формочкам с начинкой.
- 4 Выпекать маффины 15–18 минут в духовке, разогретой до 200 °С.



Каши

Овсяная каша с бананово-карамельным топингом
Каша из булгура с тыквой, курагой и яблоками
Манная каша
Каша пшенная молочная
Молочная гречневая каша
Молочная каша с кускусом и сухофруктами
Рисовая каша на кокосовом молоке
Молочная каша из булгура
с арахисовой пастой и бананом
Рисовая молочная каша с тыквой
Рисовая каша с черносливом в горшочках



Овсяная каша с бананово-карамельным топингом

Нежный вкус овсянки подчеркнут любые ягоды или бананы в карамели.

Ингредиенты:

2
порции

Для каши:

Молоко – 600 мл

Хлопья овсяные традиционные – 120 г

Соль – 0,5 ч. л.

Сахар – 0,5 ст. л.

Масло сливочное – 30 г

Для топинга:

Сахар коричневый – 2 ст. л.

Масло сливочное – 40 г

Цедра 0,5 апельсина

Кленовый сироп

(по желанию) – 1 ст. л.

Банан – 1 шт.

Корица

Орехи очищенные

рубленые – 1 ст. л.

Приготовление:

1 В кастрюле вскипятить молоко, всыпать овсяные хлопья, соль, сахар и варить до готовности, помешивая, на слабом огне в течение 10–15 минут. За 5 минут до конца приготовления добавить сливочное масло.

2 Для топинга разогреть на огне сухую сковороду, насыпать сахар и дать ему расплавиться. Уменьшить огонь, добавить сливочное масло, корицу, тертую цедру апельсина, кленовый сироп и перемешать.

3 Положить в сироп заранее нарезанные бананы, готовить по минуте с каждой стороны, переворачивая. В конце посыпать орехами.

4 Разложить кашу по тарелкам, украсить кусочками бананов и полить сиропом со сковороды.

Каша из булгура с тыквой, курагой и яблоками

Булгур – это крупа из обработанной кипятком, высушенной и раздробленной пшеницы. Обычно его используют для гарниров. Но и в роли сладкой каши с тыквой булгур великолепен!

Ингредиенты:

2

порции

Булгур – 100 г
Мякоть тыквы – 150 г
Курага – 6–8 шт.
Молоко – 250 мл
Сахар – 0,5 ст. л.
Соль – 0,5 ч. л.
Масло сливочное – 30–50 г

Для яблочного топинга:

Масло сливочное – 20 г
Яблоко – 1 шт.
Сахар – 1 ст. л.

Приготовление:

- 1 В кастрюлю выложить промытый булгур, тыкву, нарезанную кубиками, кусочки кураги, сахар, влить молоко и 200 мл воды, довести до кипения, помешивая.
- 2 Уменьшить огонь, варить 20 минут, постоянно помешивая.
- 3 За 5 минут до готовности посолить, добавить масло, перемешать и снять с огня.
- 4 Приготовить топинг – жареные яблоки. В маленькой сковороде растопить сливочное масло, добавить очищенные и нарезанные кубиками яблоки, сахар, жарить на среднем огне минуту, до растворения сахара.
- 5 Подавать кашу, украсив яблоками и полив образовавшимся соусом.





Манная каша

Такая простая, с детства любимая, но приготовить ее без комков не всегда удается. Внимательно читайте наши советы и выбирайте правильную кастрюлю.

Ингредиенты:

4

порции

Молоко – 1 л
Крупа манная – 80 г
Сахар – 2 ст. л.
Соль – 1 ч. л.
Масло сливочное – 50 г

Приготовление:

- 1 В кастрюле довести до кипения молоко. Смешать в миске манную крупу, соль, сахар и тонкой струйкой всыпать эту смесь в кипящее молоко, помешивая.
- 2 Довести кашу до кипения при постоянном помешивании. Варить 10–15 минут, до загустения. Добавить сливочное масло, перемешать до полного растворения.
- 3 Снять кашу с огня, дать постоять 5–10 минут под крышкой, потом разложить по тарелкам.
- 4 При подаче можно добавить в кашу еще кусочек сливочного масла, свежие ягоды, кусочки банана.



Чтобы каша получилась без комочков, смешайте в миске манную крупу, соль, сахар и тонкой струйкой всыпьте все в кипящее молоко, помешивая ложкой молоко, создавая воронку.

Кашу нужно помешивать постоянно, до момента загустения, чтобы не оседала на дно. Варить лучше в кастрюле из нержавеющей стали.

Каша пшенная молочная

Знаете ли вы, что пшенка – источник медленных углеводов и дает долгое чувство насыщения? А еще эта крупа выводит токсины из организма и препятствует отложению жиров.

Ингредиенты:

4

порции

Крупа пшенная – 1 стакан

Молоко – 2 стакана

Соль – 1 ч. л.

Сахар – 2–3 ч. л.

Масло сливочное – 50 г

Приготовление:

- 1 Крупу тщательно промыть, обдать горячей водой, воду слить.
- 2 Промытую крупу выложить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды, довести до кипения. Уменьшить огонь, перемешать пару раз, потом накрыть кастрюлю крышкой (неплотно) и варить до испарения жидкости.
- 3 Когда вода выкипит, залить кашу горячим молоком, добавить соль, сахар и варить на медленном огне 15–20 минут, постоянно помешивая. В конце приготовления добавить сливочное масло.
- 4 Готовую кашу снять с огня, плотно накрыть крышкой и оставить на 15–20 минут. За это время крупинки пшена окончательно распарятся.
- 5 Подавать кашу с дополнительным кусочком сливочного масла.



На следующий день каша станет гуще, поэтому при разогревании разбавьте ее горячим молоком, и каша будет как свежая.

Главное правило молочных каш – не варить в эмалированной кастрюле, в ней она пригорит и пристанет ко дну. Лучше всего подойдет толстостенная кастрюля из нержавеющей стали.





Молочная гречневая каша

Ингредиенты

4

порции

Крупа гречневая – 200 г

Молоко – 800 мл

Соль – 1 ч. л.

Сахар – 2 ст. л.

Масло сливочное – 50 г

Приготовление:

- 1 Гречневую крупу промыть, положить в кастрюлю, залить 500 мл горячей воды, варить до полного впитывания воды.
- 2 Влить в кастрюлю молоко комнатной температуры или горячее, добавить соль, сахар, сливочное масло, перемешать.
- 3 Довести до кипения, выключить огонь. Дать немного постоять и подавать.



Молочная каша с кускусом и сухофруктами

Ингредиенты

2

порции

Кускус – 150 г

Молоко – 300 мл

Масло сливочное – 30 г

Изюм – 30 г

Финики без косточек – 20 г

Орехи грецкие очищенные – 40 г

Сахар – 0,5 ч. л.

Соль

Свежая мята для подачи

Приготовление:

- 1 Налить молоко в кастрюлю, посолить, добавить сахар, сливочное масло и довести до кипения. Снять с огня, всыпать кускус, перемешать, накрыть плотно крышкой и оставить на 5 минут, чтобы крупа разбухла.
- 2 Затем разрыхлить крупу вилкой.
- 3 Изюм и финики ошпарить кипятком, обсушить. Добавить в кашу нарезанные сухофрукты, орехи и перемешать. При подаче украсить листиками мяты.



Рисовая каша на кокосовом молоке

Понравится не только вегетарианцам, у нее вкус настоящего десерта!

Ингредиенты:

2

порции

Рис – 100 г

Молоко кокосовое – 400 мл

Соль – 0,5 ч. л.

Сахар – 1 ст. л.

Корица – 1 щепотка

Ваниль – 1 щепотка

Стружка кокосовая – 2 ст. л.

Чипсы кокосовые (по желанию) для подачи

Приготовление:

- 1 В кастрюлю всыпать промытый рис, залить 250 мл горячей воды, варить, пока вода не впитается в рис.
- 2 Добавить в рис кокосовое молоко, перемешать, довести до кипения, слегка помешивая.
- 3 Всыпать соль, сахар, корицу, ваниль, кокосовую стружку, перемешать, варить на слабом огне до готовности риса.
- 4 Подавать кашу с кокосовыми чипсами.



Молочная каша из булгура с арахисовой пастой и бананом

Предлагаю варить эту кашу без сахара, потому что подсластители здесь уже есть: арахисовая паста и банан.

Ингредиенты:

2

порции

Булгур – 100 г
Молоко – 400–450 мл
Арахисовая паста – 2 ч. л.
Банан – 1 шт.

Для подачи:

Банан
Ягоды
Орехи грецкие
(или кокосовая стружка)

Приготовление:

- 1 В кастрюле довести до кипения 400 мл молока, всыпать булгур, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 15 минут под крышкой, периодически помешивая.
- 2 В конце варки добавить арахисовую пасту, нарезанный на кусочки банан, перемешать.
- 3 Если каша очень густая, в конце приготовления влить еще 50 мл молока, перемешать и подогреть.
- 4 Готовую кашу разлить по тарелкам, подавать с кусочками свежего банана, свежими ягодами, посыпать измельченными орехами или кокосовой стружкой.



Булгур перед варкой не нужно промывать. Лучше замочить в горячей воде на 30 минут. Это сократит время варки. Или обжарить на сливочном или растительном масле пару минут.

Рисовая молочная каша с тыквой

Тыква дружит почти со всеми крупами, смело добавляйте ее в любые каши.

Ингредиенты:

4

порции

Рис – 100 г

Тыква очищенная – 500 г

Молоко горячее – 400 мл

Масло сливочное – 50 г

Сахар – 0,5 ст. л

Соль – 0,5 ч. л.

Приготовление:

- 1 Рис тщательно промыть, всыпать в кастрюлю, залить 250 мл горячей воды, варить до полуготовности риса.
- 2 Добавить нарезанную кубиками (1 x 1 см) тыкву, сливочное масло, соль, сахар, влить горячее молоко, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить под крышкой 15–20 минут, до готовности.
- 3 В конце варки можно слегка размять тыкву толкушкой, чтобы не было больших кусочков.





Рисовая каша с черносливом в горшочках

Получается удивительно нежная, потому что равномерно прогревается в духовке со всех сторон. Так можно готовить кашу из любой крупы.

Ингредиенты:

2
порции

Рис – 100 г
Молоко – 400 мл
Чернослив – 50–70 г
Соль – 0,5 ч. л.
Сахар – 0,5 ст. л.
Масло сливочное – 50 г

Приготовление:

- 1 Чернослив залить кипятком, дать постоять 5 минут, воду слить, чернослив нарезать на кусочки.
- 2 Рис промыть, залить 250 мл горячей воды, варить до полуготовности, постоянно помешивая.
- 3 Затем добавить в рис горячее молоко, чернослив, соль, сахар. Дать закипеть и варить кашу до загустения при постоянном помешивании.
- 4 Кашу переложить в горшочки, добавить по кусочку сливочного масла, накрыть крышкой и поставить горшочки в духовку, разогретую до 180 °С, на 15 минут.



Рис перед варкой промойте несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Можно затем замочить его в холодной воде на 20–60 минут. Это сократит время приготовления. Для варки рис залейте горячей водой.



Творог, йогурт, смузи

Ленивый хачапури из творожного
теста со шпинатной начинкой
Творожная запеканка
Идеальные сырники
Сырники в сметанном соусе
Греческий йогурт с медом и орехами
Трайфл с гранолой, медом и фруктами
Смузи банановый с апельсином и имбирем
Смузи из авокадо, банана и шпината
Клубничный смузи



Ленивый хачапури из творожного теста со шпинатной начинкой

Отличная идея для выходного дня!

Ингредиенты:

2
порции

Для теста:

Мука – 100 г
Разрыхлитель – 0,5 ч. л.
Творог 9% (сухой) – 200 г
Белки яичные – 2 шт.
Соль

Для начинки:

Шпинат свежий – 100 г
Лук зеленый – 2 стебля
Масло топленое – 1 ст. л.
Сыр фета – 50 г
Желтки яичные – 2 шт.
Сыр моцарелла
(для пиццы) – 50 г

Приготовление:

- 1 Для начинки растопить в сковороде масло, припустить нарезанную зелень около 3 минут так, чтобы листья шпината увяли.
- 2 Переложить зелень на блюдо, добавить раскрошенный сыр фета, перемешать.
- 3 Для теста в чаше соединить муку, творог, разрыхлитель, соль, два яичных белка. Быстро замесить мягкое липкое тесто.
- 4 Тесто разделить на две части, сформировать смоченными в воде руками лодочки (основу для хачапури). Формировать лучше сразу на противне с бумагой для выпечки, так как липкое тесто сложно перенести с доски (если не уверены в качестве бумаги, смажьте ее растительным маслом).
- 5 Поставить лодочки в духовку, разогретую до 180 °С, и выпекать 25 минут.
- 6 Вынуть запеченную основу из духовки, выложить на нее шпинатную начинку, в середине сделать лунку и вылить желток, начинку вокруг желтка посыпать тертой моцареллой.
- 7 Снова поставить в духовку, выпекать 2 минуты до расплавления сыра.

Творожная запеканка

Лайфхак – манку заваривать горячим молоком. И запеканка получается нежнее!

Ингредиенты:

6

порций

Творог 9–18% – 1 кг
Крупа манная – 50 г
Молоко горячее – 100 мл
Яйца – 2 шт.
Сметана – 100 г
Сахар – 150 г
Изюм – 100 г
Ванилин – 1 пакетик
Сода пищевая – 0,5 ч. л.
Соль

Приготовление:

- 1 Манную крупу заварить горячим молоком, перемешать, оставить на 10 минут.
- 2 В миску выложить все ингредиенты, перемешать, добавить вымытый и высушенный изюм, обваленный в муке, чтобы не осел на дно запеканки.
- 3 Форму для выпечки смазать сливочным маслом, посыпать мукой, чтобы запеканка легко отходила от формы.
- 4 Выложить творожное тесто в форму и поставить духовку, разогретую до 170 °С (режим «низ + конвекция») на 60 минут. Выпекать до золотистой корочки.



Чтобы запеканка не осела в духовке, творог для нее должен быть сухим, а не водянистым. Манную крупу замочите заранее, чтоб полностью разбухла. Если кладете муку, смешайте ее с крахмалом.





Идеальные сырники

Чтобы сырники получились идеальными, нужно купить правильный творог! Он должен быть плотный, рассыпчатый и жирный. Чем жирнее, тем вкуснее. Сырники можно запечь в духовке или жарить, как обычно, на сковороде.

Ингредиенты:

8
шт.

Творог 9–18% – 500 г

Яйцо – 1 шт.

Крупа манная – 2 ст. л.

Сахар – 3 ст. л.

Сахар ванильный – 1 пакетик

Изюм – 50 г

Соль

Приготовление:

- 1 В творог добавить все ингредиенты, перемешать ложкой и оставить на 10–15 минут, чтобы манка набухла.
- 2 Затем сформировать на доске, посыпанной мукой, круглые сырники, высотой 2 см. Выложить их на противень, застеленный бумагой для выпечки.
- 3 Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, по 10–12 минут с каждой стороны, перевернув один раз.
- 4 Подавать со сметаной или с любимым джемом.

Сырники в сметанном соусе

Такого вы точно еще не пробовали! Это райское наслаждение. Сырники пропитаны соусом и просто тают во рту!

Ингредиенты:

8
шт.

Творог 9% – 400 г

Яйцо – 1 шт.

Крупа манная – 100 г

Сахар – 3 ст. л.

Сахар ванильный – 10 г

Для соуса:

Сметана 20% – 350 г

Сахар – 3 ст. л.

Сахар ванильный – 10 г

Приготовление:

- 1 В чаше смешать все ингредиенты для сырников, накрыть крышкой, убрать в холодильник на 30 минут.
- 2 Затем сделать 8 сырников, обжарить быстро на небольшом количестве масла до румяной корочки с двух сторон. До готовности доводить не нужно, сырники потом будут запекаться в духовке.
- 3 Обжаренные сырники выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.
- 4 Для соуса смешать сметану, сахар и ванильный сахар.
- 5 Сметанный соус вылить в форму для запекания. В соус выложить сырники, немного утапливая их.
- 6 Запекать 15 минут в духовке, разогретой до 160 °С.
- 7 Подавать сразу же. Украсить свежими ягодами и листиками мяты.





Греческий йогурт с медом и орехами

Легкий и полезный завтрак для тех, кто следит за фигурой.

Ингредиенты

1
порция

Йогурт греческий натуральный – 150 г
Мед – 2 ст. л.
Орехи рубленые (любые)

Приготовление:

Йогурт перемешать ложкой.
В стакан выложить слоями: половину порции йогурта, столовую ложку меда, немного рубленых орехов. Все слои повторить в том же порядке.



Трайфл с гранолой, медом и фруктами

Здесь нет определенного количества ингредиентов, кладем все на свой вкус и по желанию.

Ингредиенты

1
порция

Йогурт греческий натуральный
(или ванильный) – 300 г
Гранола
Ягоды свежие или фрукты нарезанные
Мед цветочный по желанию
Мята свежая

Приготовление:

В два прозрачных стакана выложить по 75 г йогурта, посыпать гранолой по вкусу, добавить слой ягод или фруктов, сколько пожелаете, полить медом, все слои повторить. При подаче можно украсить свежей мятой.



Банановый смузи с апельсином и имбирем

Тонизирует и заряжает витаминами.

Ингредиенты:

2

порции

Банан – 1 шт.
Корень имбиря (очистить) – 1 см
Йогурт
греческий – 120 г
Сок апельсина – 250 мл
Мед – 2 ст. л.
Сок лимона – 2 ст. л.

Приготовление:

В чашу блендера выложить все ингредиенты
и измельчить до однородного состояния.
Разлить по стаканам и подавать.



Смузи из авокадо, банана и шпината

Немного больше калорий и микроэлементов
для бодрости.

Ингредиенты:

2

порции

Банан – 1 шт.
Авокадо – 0,5 шт.
Шпинат – горсть
Молоко – 250 мл

Приготовление:

Все ингредиенты выложить в чашу блендера
и измельчить до однородного состояния.
Разлить смузи по стаканам и подавать.



Клубничный смузи

Вкуснее всего летом, когда вдоволь свежих ягод.

Ингредиенты:

1
порция

Клубника свежая (или замороженная) – 8 шт.
Молоко – 120 мл
Йогурт греческий натуральный – 2 ст. л.
Мед – 1 ст. л.

Приготовление:

- 1 В чашу блендера выложить все ингредиенты и измельчить до однородного состояния.
- 2 Вылить смузи в стакан и подавать.



Оладьи, блины, блинчики

Блины идеальные
Тонкие блинчики на кефире
Блины гречневые, дрожжевые
Блины-пиццы
Блинчики с творожно-сырной начинкой
Блины с сырной начинкой из авокадо и тунца
Блины с яблочной начинкой
Оладьи дрожжевые «пуховые»
Оладьи дрожжевые с яблоками
Оладьи на кефире
Дрожжевые кукурузные оладьи с ягодным соусом
Оладьи из цуккини, кукурузы и сыра
Оладьи с ветчиной и сыром
Оладьи с тыквой
Оладьи с зеленью и сыром
Кабачковые оладьи с ветчиной и сыром
Оладьи творожные
Хашбрауны (картофельные оладьи)



Как испечь идеальные блины

Мало кто откажется от румяных блинчиков на завтрак. Рецептов их приготовления очень много. Готовят блинчики простые или с начинкой: сладкой, мясной, овощной и другими. Блины хоть с начинкой, хоть без – всегда вкусное и сытное блюдо.

Откроем свои маленькие, но проверенные на практике секреты в их приготовлении. Начнем с теста.

Блинное тесто готовят на молоке, воде, кефире, с дрожжами или без них. Молоко, мука, яйца, сахар, соль и масло – это стандартный набор ингредиентов. Желательно, чтобы все они были комнатной температуры. Сделать блинчики более румяными поможет сахар, вместо одной ложки, положите в тесто две.

Растительное масло, добавленное в тесто, не дает блинам прилипать к сковороде. Иногда в тесто кладут и немного растопленного сливочного масла – для пышности.

Дрожжевые блины лучше печь на свежих прессованных дрожжах из расчета 20 г дрожжей на литр молока. Сначала сделайте опару на стакане теплого молока, дрожжах, ложке муки и щепотке сахара, оставьте для подъема на 30 минут. А потом на ней замесите тесто. Когда тесто поднимется в 2 раза, не перемешивайте, а сразу пеките блины.

Готовя тесто, перемешивайте его лишь до тех пор, пока ингредиенты не соединятся в однородную массу, недолго. Чрезмерное перемешивание сделает блины жесткими и тяжелыми.

Дрожжевое тесто получится более вкусным и пышным, если замесить его на смеси молока и воды.

Любому замешенному тесту, как простому, так и дрожжевому, нужен отдых после замеса. Все дело в клейковине, так как требуется время, чтобы она развилась. Клейковина образуется при смешивании муки с жидкостью

и дает пористость и упругость тесту. Дайте ему постоять минут 15–20 и потом начинайте жарить блины.

Если блинчики рвутся, не пугайтесь, значит, тесто слишком жидкое, добавьте в него 1–2 ст. л. муки (сначала в отдельной миске соедините просеянную муку с небольшим количеством уже приготовленного теста и только потом добавьте все в жидкое тесто).

Если же блинчики получаются слишком толстыми, значит, тесто получилось густым. Добавьте немного жидкости (лучше воду, причем теплую, а не молоко), также предварительно соединив в отдельной мисочке с уже приготовленным блинным тестом.

Очень важен выбор сковороды. Для жарки блинов лучше брать посуду с толстым дном и низкими бортами с хорошим антипригарным покрытием.

Обязательно предварительно разогрейте сковороду и смажьте ее поверхность маслом. Проверьте готовность сковороды так: налейте 1 ч. л. растительного масла – она должна легко растекаться, но не дымить.

Определите, сколько теста нужно наливать в половник для вашей сковороды. Большой половник лучше наполнить наполовину для сковороды диаметром 18–20 см.

Жарьте блины на среднем огне, переворачивая один раз лопаткой. Готовые блины смажьте сливочным маслом и сложите стопкой.

**Надеемся, наши советы
вам помогут.**





Блины идеальные

У каждой хозяйки есть свой рецепт идеальных блинов. У нас – вот этот. Надеемся, и вам он понравится!

Ингредиенты:

4
порции

Молоко – 1 л
Яйца – 6 шт.
Сахар – 100 г
Соль – 15 г (1 ст. л.)
Масло растительное – 120 г
Мука – 350 г

Приготовление:

- 1 В емкость влить молоко, разбить яйца, добавить соль, сахар, растительное масло, перемешать миксером до однородной массы.
- 2 Всыпать просеянную муку, снова взбить миксером до растворения комочков. Дать тесту постоять 15 минут.
- 3 Перед жаркой первого блина, сковороду хорошо нагреть и смазать растительным маслом. Жарить блины с двух сторон до румяного цвета на среднем огне.



Когда жарите блины, не забывайте постоянно перемешивать тесто половником, чтобы на дне миски не оседала гуща и чтобы тесто было однородным.

Тонкие блинчики на кефире

Блины на кефире получаются более нежными и мягкими.

Ингредиенты:

15
шт.

Кефир – 380 мл

Яйца – 3 шт.

Масло растительное – 2 ст. л.

Мука – 200 г

Сахар – 1 ст. л.

Сахар ванильный – 1 ст. л.

Соль – 1/4 ч. л.

Сода пищевая – 0,5 ч. л.

Приготовление:

- 1 Соединить в миске муку, сахар, ванильный сахар, соль, соду и перемешать.
- 2 В другой миске взбить кефир и яйца миксером.
- 3 Кефирную массу влить в мучную смесь и перемешать миксером до однородности.
- 4 Продолжая взбивать, влить в тесто 250 мл кипящей воды и растительное масло. Должно получиться жидкое тесто. Если оно покажется густым, можно добавить еще немного кипятка (50–100 мл).
- 5 Жарить блины с двух сторон на раскаленной смазанной маслом сковороде.
- 6 Подавать со сметаной, соусами, вареньем или нафаршировать.

ОЛАДЫ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ





Блины гречневые дрожжевые

Гречневая мука придает потрясающий аромат и ореховый вкус.

Ингредиенты:

8

шт.

Молоко – 500 мл

Яйца – 3 шт.

Сахар – 2 ст. л.

Соль – 1/4 ч. л.

Дрожжи сухие – 10 г

Мука гречневая – 80 г

Мука пшеничная – 150 г

Масло сливочное – 50 г

Масло растительное для смазки

Приготовление:

1 Для опары смешать в миске 250 мл теплого молока, дрожжи, 1 ст. л. сахара. Добавить 150 г пшеничной муки, перемешать венчиком. Накрывать опару крышкой, убрать в теплое место на 30–40 минут.

2 В подошедшую опару добавить 250 мл теплого молока, 1 ст. л. сахара, соль, яйца и гречневую муку. Тщательно все перемешать. Снова накрыть крышкой и оставить еще на 40–60 минут.

3 В готовое тесто добавить растопленное сливочное масло и перемешать. Тесто должно получиться жидким. При необходимости влить еще немного молока.

4 Выпекать блины, как обычно, на разогретой смазанной растительным маслом сковороде, на среднем огне с двух сторон, до золотисто-румяного цвета.

Блины-пиццы

Очень сытные, их можно взять с собой на перекус.

Ингредиенты:

2

порции

Яйца – 2 шт.

Молоко – 100 мл

Мука – 50 г

Соль

Перец черный

Помидор – 1 шт.

Лук зеленый – 2 стебля

Сыр – 50 г

Масло для жарки (топленое, растительное или сливочное)

Приготовление:

- 1 Сделать блинное тесто – смешать яйца, молоко, муку, посолить, поперчить.
- 2 Добавить мелко нарезанные помидоры, рубленый зеленый лук, все перемешать.
- 3 В блиннице или в сковороде растопить немного сливочного масла, налить половником тесто, как на обычные блины.
- 4 Жарить до румяной корочки, перевернуть, посыпать тертым сыром обжаренную сторону, дать сыру расплавиться и загнуть одну половину блина на другую. Снять со сковороды. Так же приготовить второй блин-пиццу.

ОЛАДЫ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ





Блинчики с творожно-сырной начинкой

Немного напоминают хачапури, а готовятся гораздо быстрее!

Ингредиенты:

6

шт.

Для теста:

Молоко – 250 мл

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 0,5 ст. л.

Соль

Масло растительное – 2 ст. л.

Мука – 90 г

Для начинки:

Творог 9% – 180 г

Сыр твердый – 50 г

Лук зеленый – 2 стебля

Соль

Перец черный

Масло сливочное

для жарки – 1 ст. л.

Приготовление:

1 Смешать в миске все ингредиенты для теста, испечь блины.

2 Для начинки натереть на крупной терке сыр, добавить творог, нарезанный зеленый лук. Посолить и поперчить, перемешать.

3 На середину каждого блина выложить начинку, свернуть конвертом.

4 В сковороде растопить 1 ст. л. сливочного масла, обжарить блины с двух сторон до румяной корочки.



Тонкие блины больше подходят для начинки. Испеките контрольный блин, и, если он толстый, разбавьте тесто горячей водой или горячим молоком, быстро перемешивая ложкой.

Блины с начинкой из сыра, авокадо и тунца

Хочется чего-то необычного? Попробуйте такую начинку. Блины с ней можно подавать горячими или холодными как пикантную закуску.

Ингредиенты:

6
шт.

Для теста:

Молоко – 250 мл

Яйцо – 1 шт.

Мука – 90 г

Сахар – 0,5 ст. л.

Соль

Масло растительное – 2 ст. л.

Для начинки:

Авокадо – 1 шт.

Сыр творожный – 150 г

Тунец в собственном соку – 150 г

Масло оливковое – 1–2 ст. л.

Соль

Приготовление:

1 Смешать в миске все ингредиенты для теста, испечь блины, как обычно, с двух сторон.

2 Для начинки в чашу блендера выложить все ингредиенты, измельчить до состояния однородной пасты.

3 Смазать готовые блины полученной начинкой, свернуть в трубочку и подавать немедленно.





Блины с яблочной начинкой

Настоящий подарок для детей и сладкоежек! Очень похожи на десертные пирожки.

Ингредиенты:

20
шт.

Для теста:

Молоко – 1 л
Яйца – 6 шт.
Сахар – 50 г.
Соль – 15 г
Масло растительное – 120 г
Мука – 350 г

Для начинки:

Яблоки – 1,2 кг
Сахар – 300 г
Масло сливочное – 100 г
Крахмал – 3 ст. л.
Корица (по желанию) – 1/4 ч. л.

Приготовление:

- 1 Для начинки яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 В большой сковороде разогреть сливочное масло, выложить нарезанные яблоки, сахар, перемешать, готовить 10–15 минут.
- 3 В конце добавить крахмал, перемешать, тушить еще 1–2 минуты.
- 4 Начинку остудить, тогда весь оставшийся сок в сковороде загустеет.
- 5 Приготовить тесто для блинов. В миску влить молоко, разбить яйца, добавить соль, сахар, растительное масло, слегка взбить миксером до однородной массы.
- 6 Всыпать просеянную муку, взбить миксером до растворения комочков.
- 7 Жарить блины на среднем огне, на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде.
- 8 На готовые блины выложить начинку, свернуть конвертиком или трубочкой. Перед подачей обжарить блины на сливочном масле.

Оладьи дрожжевые «пуховые»

Такую пышность дает только дрожжевое тесто. Оладьи просто тают во рту!

Ингредиенты:

25

шт.

Молоко – 400 мл
Дрожжи сухие – 11 г
Мука пшеничная – 250 г
Яйца – 2 шт.
Сахар – 2 ст. л.
Масло сливочное – 80 г
Соль

Приготовление:

- 1 Для опары в миску с теплым молоком выложить 1 ст. л. сахара, дрожжи и перемешать венчиком. Всыпать 5 ст. л. муки, перемешать. Накрыть крышкой, убрать в теплое место на 20 минут.
- 2 Для теста в опару добавить яйца, соль, растопленное сливочное масло, перемешать венчиком. Всыпать муку, перемешать до однородности.
- 3 Накрыть крышкой, убрать в теплое место на час, чтобы подошло.
- 4 Перед выпеканием, влить в тесто 1 ст. л. растительного масла.
- 5 Выпекать оладьи на раскаленной сковороде. Сначала жарить под крышкой, потом перевернуть оладьи и жарить без крышки.
- 6 Готовые оладьи смазать растопленным сливочным маслом. Подавать со сметаной, вареньем, карамельным соусом и грецкими орехами.



Не стоит класть много сахара или яиц в тесто для оладий и блинов, иначе оно будет резиновым. Дрожжевые оладьи вообще можно печь без яиц, добавив пару ложек растительного масла.

ОЛАДЬИ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ





Оладьи дрожжевые с яблоками

Пикантную кислинку от яблок смягчит сахарная пудра, не забудьте посыпать ею готовые изделия!

Ингредиенты:

20
шт.

Для опары:

Дрожжи сухие – 1 ч. л.

Сахар – 1 ст. л.

Молоко теплое – 250 мл

Мука – 2 ст. л.

Для теста:

Вся опара

Мука – 220 г

Сахар – 1 ст. л.

Соль – 1/4 ч. л.

Яйца – 2 шт.

Яблоки – 2 шт.

Масло растительное для жарки

Приготовление:

- 1 Для опары в миске соединить дрожжи, сахар, теплое молоко, перемешать. Всыпать муку, снова перемешать венчиком.
- 2 Накрыть миску крышкой, оставить в тепле на 15–20 минут для активации дрожжей.
- 3 Для теста в большую миску всыпать муку, сахар, соль, добавить два яйца, влить всю опару, аккуратно перемешать тесто.
- 4 Тесто накрыть крышкой, убрать в теплое место на 40–50 минут. Оно должно увеличиться в два раза.
- 5 Яблоки очистить, натереть на крупной терке, выложить в подошедшее тесто и аккуратно перемешать лопаткой.
- 6 Сковороду хорошо разогреть, влить 1 ст. л. растительного масла.
- 7 Выкладывать тесто в сковороду по одной столовой ложке, жарить с двух сторон до румяной корочки.
- 8 Масло в сковороду добавлять перед каждой новой партией оладий.
- 9 Подавать, посыпав сахарной пудрой, с медом, со сметаной.

Оладьи на кефире

В конце приготовления нужно запечь оладьи в духовке, не пренебрегайте этим советом! Именно после духовки у них образуется хрустящая корочка и остается нежная мякоть внутри.

Ингредиенты:

20
шт.

Кефир (комнатной температуры) – 500 мл
Яйца – 2 шт.

Масло сливочное
растопленное – 100 г
Мука – 250 г

Сахар – 1 ст. л.

Разрыхлитель – 1 ч. л.

Сода пищевая – 0,5 ч. л.

Соль – 1/4 ч. л.

Масло растительное для жарки

Для подачи:

Масло сливочное
растопленное – 100 г
Мед по вкусу

Приготовление:

- 1 В миске смешать сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, соду, соль, сахар.
- 2 В чаше миксера взбить яйца, кефир, растопленное сливочное масло.
- 3 Всыпать мучную смесь в яично-кефирную массу, взбить миксером до исчезновения комков. Дать тесту постоять 15 минут.
- 4 Разогреть на сковороде 1 ч. л. растительного масла, жарить оладьи на среднем огне.
- 5 Жарить сначала до появления пузырьков на поверхности теста, потом аккуратно перевернуть и жарить еще 2 минуты, до румяной корочки.
- 6 Перед каждой новой партией оладий сковороду смазывать растительным маслом.
- 7 Готовые оладьи выложить на противень в один слой и запекать 5 минут в духовке, разогретой до 200 °С.
- 8 Готовые оладьи обильно смазать растопленным сливочным маслом и подавать с медом, пока горячие.

ОЛАДЬИ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ





Дрожжевые кукурузные оладьи с ягодным соусом

Добавление кукурузной муки в тесто уменьшает его калорийность.

Ингредиенты:

15
шт.

Для теста:

Молоко – 200 мл

Яйцо – 1 шт.

Масло сливочное – 30 г

Сахар – 2 ст. л.

Дрожжи сухие – 0,5 ч. л.

Мука пшеничная – 50 г

Мука кукурузная – 100 г

Соль

Куркума – 0,5 ч. л.

Масло сливочное
для смазывания – 50 г

Для соуса:

Ягоды замороженные
любые – 200 г

Сахарная пудра – 2–3 ст. л.

Крахмал – 1 ч. л.

Приготовление:

1 В чашу блендера выложить молоко, яйцо, растопленное сливочное масло, соль, сахар, все перемешать.

2 Всыпать в жидкую массу оба вида муки, сухие дрожжи, куркуму и перемешать миксером до однородного теста.

3 Тесто накрыть крышкой, убрать в теплое место на 40 минут.

4 Для соуса выложить в сковороду замороженные ягоды (не размораживая) и сахарную пудру, поставить на огонь и дать выделиться соку.

5 Когда сок появится, добавить крахмал, перемешать, варить минуту, постоянно помешивая, снять соус с огня.

6 Из подошедшего теста жарить оладьи на разогретой сковороде, постоянно смазывая ее растительным маслом.

7 Разогреть сливочное масло, смазать им готовые оладьи. Подавать с ягодным соусом.

Оладьи из цукини, кукурузы и сыра

Необычную зернистую текстуру и сладость придает консервированная кукуруза.

Ингредиенты:

15
шт.

Для теста:

Мука – 160 г
Разрыхлитель – 1,5 ч. л.
Перец чили красный молотый
Молоко – 120 мл
Яйцо – 1 шт.
Масло растительное – 1 ст. л.
Цукини – 250 г
Кукуруза
консервированная – 120 г
Сыр твердый – 50 г
Растительное масло для жарки –
3–4 ст. л.

Для сметанного соуса:

Сметана 20% – 3 ст. л.
Сок лайма (лимона) – 1 ч. л.
Зелень для подачи

Приготовление:

- 1 Молодой цукини с тонкой кожурой не чистить, натереть на крупной терке. Если кожура толстая, надо очистить. Тертый цукини отжать от сока.
- 2 Смешать в небольшой миске молоко, яйцо, масло.
- 3 Отдельно смешать муку, разрыхлитель, соль, перец чили.
- 4 В мучную смесь влить жидкую массу, перемешать венчиком.
- 5 В тесто выложить кукурузу (жидкость слить), тертый сыр, отжатый цукини, перемешать.
- 6 В сковороде разогреть растительное масло, выкладывать тесто ложкой, слегка приплюснув сверху, жарить оладьи до румяной корочки с двух сторон.
- 7 Выложить на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.
- 8 Для сметанного соуса смешать сметану и сок лайма. Подавать оладьи с соусом, украсив свежей зеленью и овощами.

ОЛАДЬИ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ





Оладьи с ветчиной и сыром

Еще один вариант сытного мужского завтрака!

Ингредиенты:

15
шт.

Мука – 150 г
Разрыхлитель – 2 ч. л.
Соль
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 220 мл
Сыр тертый
полутвердый – 150 г
Ветчина (или вареная колбаса) – 220 г
Лук зеленый – 30 г
Масло растительное для жарки
Для подачи – сметана, лук
зеленый

Приготовление:

- 1 В муку всыпать разрыхлитель, соль, перемешать.
- 2 В миске смешать вилкой яйцо и молоко. Сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать мелкими кубиками, лук мелко порубить.
- 3 В мучную смесь влить молоко с яйцом, размешать венчиком, чтобы не было комочков. Добавить сыр, ветчину и лук, все перемешать.
- 4 Сковороду разогреть, влить 2–3 ст. л. растительного масла, жарить оладьи до румяной корочки с двух сторон. В каждую новую партию подливать масло, так как эти оладьи масло быстро «съедают».
- 5 Подавать горячими со сметаной, посыпав зеленым луком.



Начинку для оладий можно сразу замешивать в тесто или добавлять в оладьи уже на сковороде, когда низ схватится. Тогда поверх начинки надо налить еще немного теста, дать ему загустеть и перевернуть оладьи.



Оладьи с тыквой

Ингредиенты:

20
шт.

Мякоть тыквы – 300 г
Яйца – 2 шт.
Сахар – 50 г
Кефир – 200 мл
Изюм или цукаты – 100 г
Сода пищевая – 1 ч. л.
Мука – 250 г
Соль
Масло растительное

Приготовление:

- 1 Тыкву натереть на мелкой терке. Если тыква сочная, сок отжать через сито.
- 2 Венчиком взбить в миске яйца, сахар, соль. Влить кефир, перемешать.
- 3 Добавить тыкву, цукаты, снова перемешать. Всыпать соду, муку и замесить тесто.
- 4 В сковороде разогреть растительное масло. Ложкой выкладывать тесто на сковороду, жарить оладьи под крышкой на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки.



Оладьи с зеленью и сыром

Ингредиенты:

15
шт.

Кефир – 250 мл
Яйцо – 2 шт.
Масло растительное – 1 ст. л.
Шпинат свежий – 20 г
Лук зеленый – 10 г
Петрушка – 5 г
Моцарелла – 140 г
Соль – 0,5 ч. л.
Разрыхлитель – 2 ч. л.
Мука – 240 г

Приготовление:

- 1 В миске соединить кефир, масло растительное, яйца, соль и перемешать венчиком.
- 2 Добавить рубленую зелень, моцареллу, нарезанную кусочками, разрыхлитель, муку и перемешать все ложкой.
- 3 Сковороду разогреть, смазать маслом, выкладывать тесто по одной столовой ложке.
- 4 Жарить оладьи сразу под крышкой на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки. Подавать со сметаной.

ОЛАДЬИ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ



Кабачковые оладьи с ветчиной и сыром

Эти оладьи – классика летнего стола, ведь кабачки летом – самый доступный продукт.

Ингредиенты:

12
шт.

Кабачки средние – 2 шт.
Ветчина – 80 г
Сыр – 80 г
Яйца – 2 шт.
Мука – 5–6 ст. л
Чеснок – 2 зубчика
Зелень – 3 ст. л.
Перец черный молотый
Паприка – 0,5 ч. л
Соль
Масло растительное для жарки
Сметана для подачи

Приготовление:

- 1 Молодые кабачки не чистить, натереть на крупной терке, слегка отжать. Зрелые кабачки очистить от кожицы.
- 2 Натереть на крупной терке сыр и ветчину, добавить в миску с тертыми кабачками.
- 3 Добавить к кабачкам два яйца, рубленую зелень, чеснок, пропущенный через пресс, соль, перец, паприку, муку и перемешать все до однородной массы.
- 4 В сковороде разогреть растительное масло, столовой ложкой выкладывать тесто. Жарить оладьи на среднем огне с двух сторон под крышкой.
- 5 Готовые оладьи выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.
- 6 Подавать со сметаной.

Оладьи творожные

Более тонкие, чем сырники, но не менее вкусные!

Ингредиенты:

12
шт.

Творог – 250 г
Сметана – 80 г
Сахар – 1,5 ст. л.
Ванилин или ванильный сахар
Яйца – 2 шт.
Изюм – 2 ст. л.
Сода пищевая – 0,5 ч. л.
Мука – 70 г
Масло растительное
для жарки – 2–3 ст. л.

Приготовление:

- 1 Изюм залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг и обсушить на бумажной салфетке.
- 2 В миске смешать венчиком яйца с сахаром. Добавить творог, сметану, изюм, ванилин и перемешать.
- 3 В муку всыпать пищевую соду, перемешать и добавить к творожной массе. Перемешать все лопаткой до однородной массы.
- 4 В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, выкладывать ложкой тесто на сковороду и жарить оладьи под крышкой с двух сторон до готовности. Жарить на небольшом огне, иначе верх подгорит, а внутри оладьи могут быть сырыми.
- 5 Перед каждой партией оладий в сковороду вливать по 1 ст. л. масла.
- 6 Подавать со сгущенкой, сметаной, вареньем или сиропом.



Любому тесту, в том числе и творожному, нужно дать постоять хотя бы 15 минут, чтобы все ингредиенты лучше соединились.

ОЛАДЬИ,
БЛИНЫ,
БЛИНЧИКИ





Хашбрауны (картофельные оладьи)

Очень важно – жарить на небольшом огне! Если огонь будет сильный, снаружи хашбрауны поджарятся, а внутри могут быть сырыми.

Ингредиенты:

6
шт.

Картофелины крупные – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

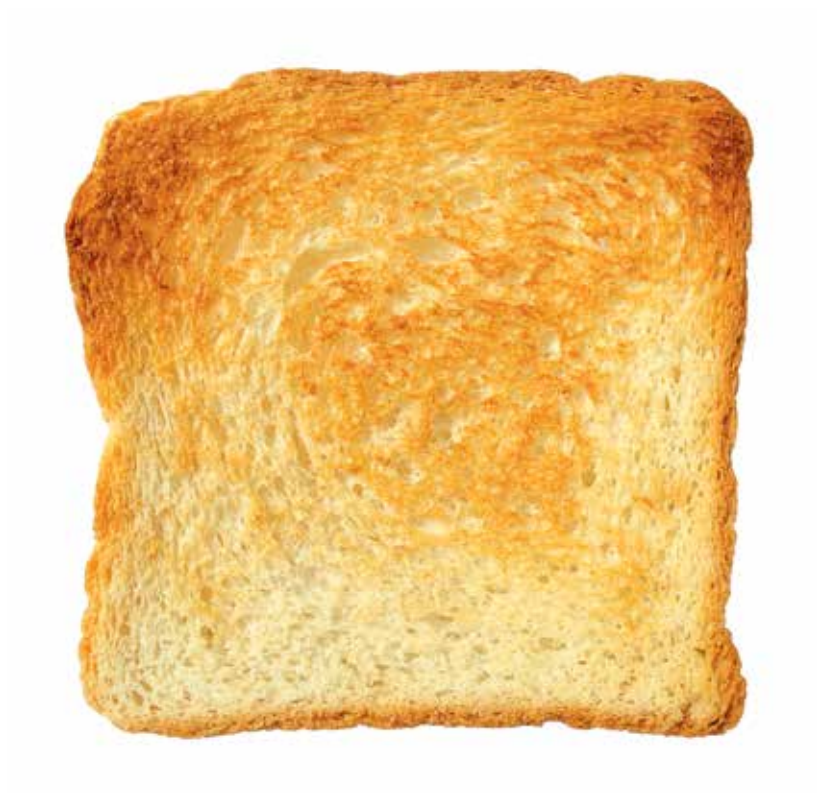
Мука – 1,5 ст. л.

Соль

Растительное масло для жарки

Приготовление:

- 1 Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить холодной водой на 20 минут. Слить воду. Лук очистить, натереть отдельно на мелкой терке.
- 2 Дуршлаг выстелить марлей, выложить тертый картофель, сверху положить тертый лук. Собрать по краям ткань кверху и хорошо отжать всю влагу из овощей.
- 3 Отжатые картофель с луком переложить в миску, добавить соль по вкусу, муку, все перемешать, сформовать плоские оладьи, выложить на доску.
- 4 В сковороду налить много растительного масла, разогреть его.
- 5 Выложить картофельные оладьи в масло, жарить на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки.
- 6 Обжаренные хашбрауны выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.



Гренки, сэндвичи, бутерброды

Горячий сэндвич с тунцом
Гренки по-французски
Гренки с зеленью и сыром, запеченные в духовке
Сэндвич с ветчиной и сыром
Сэндвич «Капрезе»
Сэндвич-вафли с начинкой
из омлета, сыра и ветчины
Сэндвич с глазуньей,
ветчиной и сыром
Лодочки из мини-багетов с начинкой
Булочки с начинкой



Горячий сэндвич с тунцом

Тунец иногда называют второй говядиной из-за большого содержания белка и совершенно нерыбного вкуса. Он идеален для салатов и бутербродов.

Ингредиенты:

2
порции

Тунец консервированный
в собственном соку – 1 банка
(185 г)
Кукуруза
консервированная – 50 г
Красный лук (луковица
небольшая) – 1 шт.
Петрушка свежая
рубленая – 3 ст. л.
Сыр тертый
(чеддер, гауда) – 30 г
Сыр плавленый – 3–4 пластины
Корнишоны – 2–3 шт.
Майонез – 2–3 ст. л.
Хлеб любой – 3–4 куса

Приготовление:

- 1 Рыбу выложить из банки на тарелку, размять вилкой. Луковицу очистить, тонко нашинковать.
- 2 Добавить к рыбе кукурузу, половину лука, рубленую петрушку, тертый сыр, мелко нарезанные корнишоны, 1 ст. л. майонеза, все перемешать.
- 3 Выложить ломтики хлеба на противень, смазать их майонезом, разложить сверху подготовленную начинку, накрыть пластинами плавленого сыра и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, запекать до расплавления сыра.
- 4 Вынуть сэндвичи из духовки, посыпать оставшимся красным луком и зеленью.

Гренки по-французски

Нежные, сладкие, тают во рту! Очень простой соус к ним плюс корица и ваниль преобразили вкус привычных гренок, сделав их настоящим десертом! У французов эти гренки называются pain perdu, что означает «потерянный хлеб», то есть они готовят его из черствого хлеба.

Ингредиенты:

4

порции

Молоко – 250 мл

Яйца – 2 шт.

Сахар ванильный – 10 г

Хлеб белый – 0,5 батона

Сахар для посыпки

Корица

Соль

Масло сливочное для
обжаривания

Для соуса:

Сметана – 100 г

Молоко сгущенное – 2 ст. л.

Пудра сахарная

Ягоды свежие и листочки мяты
для подачи

Приготовление:

- 1 В глубокой тарелке смешать вилкой молоко, яйца, соль, ванильный сахар, корицу.
- 2 Кусочки хлеба обмакнуть в эту смесь и обжарить на разогретой сковороде со сливочным маслом, до румяной корочки с одной стороны. Перевернуть, посыпать сахаром и еще раз обжарить.
- 3 Для соуса смешать вилкой сметану и сгущенное молоко.
- 4 На дно тарелки налить соус, сверху разложить гренки, украсить ягодами, листиками мяты и посыпать сахарной пудрой.



Это отличный способ дать вторую жизнь залежавшемуся хлебу. Пусть полностью впитает яичную массу и жарьте на сливочном или топленом масле. Можно также использовать свежий хлеб или булку.





Гренки с зеленью и сыром, запеченные в духовке

Для тех, кто следит за весом, лучше использовать хлеб цельнозерновой или с отрубями.

Ингредиенты:

6

шт.

Хлеб белый – 6 кусков

Яйцо – 2 шт.

Молоко – 6 ст. л.

Масло растительное – 2 ст. л.

Зелень рубленая – 2 ст. л.

Сыр твердый – 30 г

Чеснок – 1 зубчик

Перец черный

Соль

Приготовление:

1 В чашу разбить два яйца, влить молоко, растительное масло, добавить рубленую зелень, тертый сыр, чеснок, пропущенный через пресс, посолить и поперчить, перемешать.

2 Обмакнуть куски хлеба в яичную массу с двух сторон, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки.

3 Противень поставить в духовку, нагретую до 180 °С, и запекать в течение 8–10 минут.



Сэндвич с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

2

порции

Ветчина – 4 кусочка
Сыр плавленый
для тостов – 4 кусочка
Ростки бобовых (по желанию)
Хлеб для тостов – 4 куса
Яйца – 2 шт.
Молоко – 2 ст. л.

Приготовление:

- 1 На хлеб положить кусочек сыра, затем два кружочка тонко нарезанной ветчины, ростки бобовых, второй кусочек сыра, накрыть сверху вторым ломтиком хлебом.
- 2 В чашке смешать вилкой яйца и молоко. Обмакнуть сэндвич в эту массу и обжарить с двух сторон на заранее разогретой смазанной маслом сковороде.
- 3 Во время обжаривания прижимайте сэндвич сверху лопаточкой, так он лучше прогреется и не будет высоким.

ГРЕНКИ,
СЭНДВИЧИ,
БУТЕРБРОДЫ



Сэндвич «Капрезе»

Легкий завтрак с итальянскими мотивами, особенно если соус песто приготовите сами.

Ингредиенты:

1

порция

Чиабатта – 1/2 шт.

Соус песто – 1 ч. л.

Помидор – 2 кружочка

Сыр моцарелла – 2 кружочка

Яйцо вареное – 1 шт.

Листья зеленого базилика
(по желанию)

Масло сливочное – 2 ст. л.

Приготовление:

- 1 Половину чиабатты длиной 10 см разрезать горизонтально пополам поперек на два широких ломтика.
- 2 Смазать оба ломтика со стороны мякоти соусом песто.
- 3 На один смазанный ломтик чиабатты выложить кружочки нарезанных яиц, затем помидоры, моцареллу, листья базилика.
- 4 Накрыть начинку вторым, смазанным соусом куском чиабатты.
- 5 В сковороде растопить сливочное масло и быстро обжарить собранный сэндвич с двух сторон, прижимая лопаточкой, чтобы сэндвич внутри прогрелся, а сыр немного расплавился.
- 6 Если сыр не расплавился, поставьте сэндвич в разогретую до 200 °С духовку на 1–2 минуты.

Сэндвич-вафли с начинкой из омлета, сыра и ветчины

Вафельницу можно использовать для приготовления горячих бутербродов из хлеба.

Ингредиенты:

2

порции

Яйцо – 1 шт.
Молоко – 1 ч. л.
Ветчина – 2 ломтика
Сыр – 2 ломтика
Хлеб деревенский (или тостовый для сэндвичей) – 4 куска

Приготовление:

- 1 Яйцо слегка взбить вилкой с молоком и щепоткой соли.
- 2 Маленькую сковороду смазать маслом, выложить яичную массу и приготовить омлет «болтунья».
- 3 На панель вафельницы (сэндвичницы или мультипекаря) положить кусок хлеба, на него – половину омлета, посыпать зеленым луком, добавить ветчину, сыр, накрыть вторым куском хлеба, закрыть вафельницу и жарить до появления румяной корочки.
- 4 Точно так же приготовить второй сэндвич. Подавать в горячем виде.



Такие вафли из хлеба можно приготовить с любой начинкой, например сладкой: возьмите козий сыр и ягодный джем, намажьте на хлеб и запекайте.





Сэндвич с глазуньей, ветчиной и сыром

Хотите удивить любимого или побаловать детей? Приготовьте такой завтрак.

Ингредиенты:

1
порция

Хлеб для тостов – 2 куса

Яйцо – 1 шт.

Ветчина – 1 кружок

Сыр для тостов – 2 ломтика

Помидор – 2–3 кружочка

Масло топленое

(или сливочное) – 1 ч. л.

Приготовление:

- 1 В середине одного ломтика хлеба вырезать стаканом кружок.
- 2 В сковороде растопить масло, обжарить оба ломтика хлеба с одной стороны, перевернуть.
- 3 В ломтик с кружком влить яйцо, посолить, поперчить, накрыть крышкой и жарить до готовности белка.
- 4 Собрать сэндвич в форме для выпечки (или на противне) – на обжаренный ломтик хлеба выложить кружочки помидора, сверху – сыр, ветчину, ломтик хлеба с яйцом. Поверх яйца положить ломтик сыра.
- 5 Поставить форму с сэндвичем в духовку, разогретую до 180 °С, на несколько секунд, чтобы сыр расплавился.

Лодочки из мини-багетов с начинкой

Очень аппетитно выглядят и исчезают мгновенно!

Ингредиенты:

2

порции

Мини-багет – 2 шт.

Яйца – 3 шт.

Томаты черри – 10 шт.

Лук красный – 0,5 шт.

Бекон сырокопченный – 50 г

Зелень рубленая – 1 ст. л.

Приправа «Итальянские травы»

Сыр чеддер – 20 г

Сыр моцарелла – 20 г

Перец черный молотый

Соль

Свежая зелень или зеленый лук
для подачи

Приготовление:

1 У багета вырезать верх с мякотью, чтобы остались только края стенок от багета, в виде лодочки. Ее надо наполнить начинкой.

2 Для начинки в чашу разбить яйца, посолить, поперчить, взбить вилкой.

3 Добавить к яйцам мелко нарезанные красный лук и бекон, томаты черри, разрезанные пополам, тертый сыр чеддер, зелень, сухие приправы – все перемешать.

4 Наполнить начинкой подготовленные лодочки из багетов.

5 Багеты выложить в форму для запекания и поставить в духовку, разогретую до 180 °C на 25 минут.

6 За 5 минут до конца запекания вынуть форму, посыпать багеты сыром моцарелла, вернуть в духовку, чтобы сыр расплавился.

7 При подаче посыпать свежей зеленью.





Булочки с начинкой

Выбирайте булочки для гамбургеров с кунжутом. Они очень мягкие, в них легко положить любую начинку и запечь.

Ингредиенты:

1

порция

Булочка для гамбургеров – 1 шт.

Сливочный творожный

сыр – 1 ст. л.

Колбаса сыровяленая

любая – 4 ломтика

Яйцо – 1 шт.

Корнишоны – 1 шт.

Сыр чеддер тертый – 30 г

Зелень для подачи

Приготовление:

- 1 У булочки срезать верх, отложить в сторону.
- 2 Мякиш булочки в центре придавить дном стакана, чтобы образовалась вмятина.
- 3 Смазать булочку внутри сливочным сыром, по краям разложить тонкие ломтики сыровяленой колбасы, в середину разбить яйцо.
- 4 Вокруг яйца положить мелкие кусочки корнишонов, посыпать сверху тертым сыром.
- 5 Булочку с начинкой перенести на противень или в форму для запекания. Рядом положить срезанный верх, посыпав его сыром.
- 6 Поставить в духовку, разогретую до 200 °С, запекать 15–20 минут.



Завтраки в лаваше/ пшеничной лепешке

Корзиночки из лаваша с начинкой из ветчины, сыра и яиц
Корзиночки из лаваша с яйцом и сыром
Кесадилья с омлетом
Кесадилья с тунцом
«Плацинды» из лаваша с творогом и зеленым луком
Лаваш с начинкой из творога и яблок
Лаваш с банановой начинкой
Лаваш с сыром и с сосиской
Трубочки из лаваша с картофельно-сырной начинкой
Трубочки из лаваша с начинкой из творога и сыра
Пицца на пите



Корзиночки из лаваша с начинкой из ветчины, сыра и яиц

Тонкий лаваш – настоящая палочка-выручалочка. Завернув в него разные начинки, можно приготовить быстрый завтрак на любой вкус!

Ингредиенты:

6
шт.

Лаваш тонкий – 1 упаковка
Ветчина – 100 г
Сыр твердый – 70 г
Яйцо – 2 шт.
Лук зеленый – 1 стебель

Приготовление:

- 1 Для начинки в чаше вилочкой взбить 2 яйца, добавить ветчину, нарезанную мелкими кубиками, тертый сыр, рубленый зеленый лук и все перемешать.
- 2 Из лаваша при помощи круглого блюда, вырезать 6 кружочков диаметром 12 см.
- 3 Выложить кружочки лаваша в формочки для выпечки кексов (маффинов). Наполнить их начинкой. Поставить формочки в духовку, разогретую до 180° С, выпекать 20 минут. Подавать горячими.



Варианты начинки можно менять на свой вкус: овощи, креветки, слабосоленая рыба, молодые сыры, творог, сваренная брокколи и цветная капуста.

Корзиночки из лаваша с яйцом и сыром

Такая аппетитная яичница понравится всем!

Ингредиенты:

4

порции

Лаваш

(или пшеничная лепешка) – 4 шт.

Яйца – 4 шт.

Помидор – 1 шт.

Зелень рубленая (петрушка, лук зеленый) – 4 ч. л.

Сыр твердый тертый – 100 г

Перец черный молотый

Соль

Масло растительное для смазывания форм

Приготовление:

- 1 Из лаваша вырезать круглые лепешки диаметром 15 см.
- 2 Формы для маффинов смазать растительным маслом, выложить в них круглые лепешки.
- 3 В каждую лепешку разбить по яйцу, сверху на яйцо положить помидоры, нарезанные кубиками, посолить, поперчить. Посыпать зеленью и тертым сыром.
- 4 Форму поставить в духовку, разогретую до 180 С, выпекать 12–15 минут.





Кесадилья с омлетом

Любые лепешки, которые продаются в супермаркетах, подходят для экспериментов с завтраком.

Ингредиенты:

2
порции

Лепешки пшеничные – 2 шт.
Яйца – 3 шт.
Грудинка варено-копченая – 50 г
Масло сливочное – 30 г
Травы сушеные – 1/3 ч. л.
Корнишоны соленые – 3 шт.
Сыр твердый – 50 г
Перец черный
Соль

Приготовление:

- 1 В миску разбить яйца, посолить, поперчить по вкусу, перемешать вилкой.
- 2 Грудинку нарезать тонкими брусочками.
- 3 В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить грудинку минуту, залить яйцами, добавить щепотку сухих трав, жарить, помешивая до готовности омлета.
- 4 Одну половину лепешки посыпать тертым сыром, на него выложить половину омлета, тонко нарезанные корнишоны, снова посыпать сыром и накрыть начинку второй половиной лепешки. Так же приготовить вторую лепешку.
- 5 Лепешки с начинкой обжарить на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки.

Кесадилья с тунцом

Вместо тунца можно использовать консервированную горбушу.

Ингредиенты:

2

порции

Лепешки пшеничные – 2 шт.

Тунец в собственном соку – 180 г

Майонез – 1 ч. л.

Огурцы-корнишоны – 4 шт.

Салатные листья – 4 шт.

Луковица красная – 1/4 часть

Моцарелла – 60 г

Приготовление:

- 1 Тунец выложить из банки на тарелку, размять вилкой. Добавить майонез, перемешать. Добавить мелко нарезанные корнишоны, перемешать.
- 2 На половину пшеничной лепешки положить два салатных листа, на них распределить начинку из тунца.
- 3 Сверху выложить нарезанный полукольцами красный лук и тонкие ломтики моцареллы. Накрыть второй частью лепешки. Так же приготовить вторую лепешку.
- 4 В сковороде разогреть 1 ч. л. топленого масла, обжарить лепешки с двух сторон до румяной корочки и подавать.
- 5 Можно обжарить их на гриле или в мультипекаре с насадками «гриль», без масла.



Консервированный тунец бывает разный, для лепешек выбирайте рыбу кусочками в собственном соку, а не измельченную. Такой тунец вкуснее.





«Плацинды» из лаваша с творогом

Плацинды – это молдавские, румынские лепешки с начинкой, их делают из вытяжного или слоеного теста. Ну а у нас будут супербыстрые с лавашем.

Ингредиенты:

2
порции

Лаваш тонкий – 1 лист размером

30 x 40 см

Творог – 150 г

Лук зеленый – 30 г

Яйцо – 1 шт.

Масло сливочное – 1 ст. л.

Соль

Приготовление:

- 1 Для начинки в творог добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить по вкусу, перемешать.
- 2 Разогреть на огне большую сковороду, (примерно d 25 см). Не смазывать.
- 3 Лаваш слегка сбрызнуть водой, выложить на сухую горячую сковороду.
- 4 Яйцо взбить вилкой, вылить на лаваш, распределить по листу кисточкой.
- 5 Сверху выложить начинку из творога.
- 6 Края лаваша загнуть на середину, закрыв начинку.
- 7 Положить в сковороду 0,5 ст. л. сливочного масла, жарить до румяной корочки снизу.
- 8 Лаваш с начинкой перевернуть, добавить еще 0,5 ст. л. масла и жарить вторую сторону до румяной корочки.
- 9 Горячую «плацинду» нарезать на ломтики и сразу подавать. Такой порции хватит на двоих, получается сытно и вкусно.

Лаваш с начинкой из творога и тушеных яблок

Вместо творога можно взять любой творожный сыр, а также маскарпоне или крем-чиз.

Ингредиенты:

2

порции

Лаваш – 2 листа
размером 30 x 30 см

Яблоки – 3 шт.

Масло сливочное – 30 г

Сахар – 2 ст. л.

Сахар ванильный – 1 ч. л.

Творог 5%–9% – 4 ст. л.

Сметана 20% – 1 ст. л.

Масло сливочное для смазки

Мед или кленовый сироп для
подачи

Приготовление:

- 1 Яблоки очистить, нарезать кубиками. В сковороде разогреть 30 г сливочного масла, выложить яблоки, посыпать сахаром и ванильным сахаром, перемешать, тушить до полуготовности.
- 2 В творог добавить сметану, перемешать до однородности.
- 3 В центр листа лаваша выложить творожную массу, разровнять в форме квадрата. Распределить на твороге яблочную начинку.
- 4 Загнуть противоположные концы лаваша на середину, чтобы получился конверт.
- 5 В сковороде разогреть 1 ч. л. сливочного масла, выложить конверт швом вниз, жарить на небольшом огне до румяной корочки.
- 6 Перевернуть конверт, добавить немного масла и обжарить с другой стороны.
- 7 Горячий конверт с начинкой нарезать на квадраты, полить медом и подавать.





Лаваш с банановой начинкой

Этот рецепт на радость сладкоежкам – банановая начинка очень нежная.

Ингредиенты:

1
порция

Лаваш тонкий – 1 лист размером 30 x 40 см

Банан – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Масло сливочное – 15–20 г

Масло растительное – 0,5 ст. л.

Для подачи – сгущенка, любой сироп.

Приготовление:

1 В чашку разбить яйцо добавить тонко нарезанный банан и вилкой размять все в кашу.

2 Бананово-яичную массу выложить на середину лаваша и свернуть края конвертом.

3 В сковороде (а лучше в блиннице) разогреть смесь сливочного и растительного масла, положить лаваш с начинкой швом вниз, обжарить с двух сторон на небольшом огне до румяной корочки.

4 Готовый лаваш переложить в тарелку, разрезать на квадраты, полить сгущенкой или любым сиропом.



Для начинки подойдут и бананы с зеленой кожурой – у них мякоть более плотная и лучше держит форму.

Лаваш с сыром и сосиской

Сытный вариант завтрака для мясоедов, можно добавлять разные соусы.

Ингредиенты:

2

порции

Лаваш тонкий – 2 полоски
размером 8 x 12 см

Сосиски – 2 шт.

Сыр для бутербродов – 2 ломтика

Яйцо (для смазывания) – 1 шт.

Кунжут для посыпки

Приготовление:

- 1 На полоску лаваша положить ломтик сыра и сосиску, свернуть все рулетом.
- 2 Рулетики выложить в форму для запекания, сверху смазать яйцом, посыпать кунжутом.
- 3 Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, до румяной хрустящей корочки, 5–7 минут.
- 4 Второй вариант такого завтрака – лаваш смазать соусом сацебели или кетчупом. Положить ломтик сыровяленого мяса или бекона, на них сосиску, свернуть лаваш рулетом и запекать так же в духовке.





Трубочки из лаваша с картофельно-сырной начинкой

Очень аппетитные, похожи на пирожки, но готовятся в два раза быстрее.

Ингредиенты:

6

шт.

Лаваш – 6 полосок размером 8 x 12 см

Картофель отварной – 2 шт.

Сыр тертый – 30 г

Чеснок – 1 зубчик

Укроп рубленый – 0,5 ст. л.

Масло сливочное – 1 ст. л.

Перец черный

Соль

Приготовление:

1 Картофель можно быстро отварить в микроволновой печи – очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в пакет, готовить 6–8 минут на сильной мощности.

2 Вареный картофель выложить в миску, добавить соль, перец, сливочное масло и размять в пюре. Добавить тертый чеснок, сыр и рубленый укроп, перемешать.

3 На полоску лаваша выложить начинку и свернуть рулетом. Сделать шесть таких рулетиков, выложить в форму для выпечки швом вниз.

4 Сбрызнуть рулетики оливковым маслом, можно посыпать кунжутом, поставить в духовку, разогретую до 200 °С, запекать 10–15 минут, до румяной корочки. Можно подать с овощным салатом и молодым сыром.



Для этого завтрака можно использовать оставшееся от ужина картофельное пюре, смешав его с тертым сыром. Количество сыра можно увеличить.



Трубочки из лаваша с начинкой из творога и сыра

Ингредиенты:

6

шт.

Лаваш – 6 листов
размером 20 x 15 см
Творог 9% – 150 г
Сыр твердый – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Соль
Масло топленое
(или растительное)
для обжаривания – 1–2 ст. л.

Приготовление:

- 1 В миске смешать творог, сыр, тертый на крупной терке, яйцо и все перемешать вилкой до однородной массы.
- 2 На каждый лист лаваша равномерно намазать начинку, не доходя 2 см до концов, свернуть лаваш с начинкой в трубочку.
- 3 Разогреть сковороду с маслом, обжарить трубочки с двух сторон до румяной корочки на небольшом огне.



«Пицца» на пите

Ингредиенты:

1
порция

Пита – 1 шт.
Соус песто – 1 ст. л.
Сыр моцарелла – 60 г
Томаты вяленые – 4 шт.
Мясо сыровяленое
(любое) – 3 ломтика
Масло оливковое

Приготовление:

- 1 Смазать лепешку соусом песто и посыпать половиной порции тертого сыра моцарелла.
- 2 Затем сверху разложить вяленые томаты, слайсы сыровяленого мяса и посыпать второй частью тертого сыра. Сбрызнуть оливковым маслом.
- 3 Выложить питу на противень и поставить в духовку, разогретую в режиме «гриль» (180 °C) запекать 2–3 минуты до расплавления сыра.



Паштеты, вафли и другие вкусные идеи

Паштет из говядины с черносливом
Печеночный паштет
Паштет из копченой скумбрии
Паштет из копченой форели
Форшмак
Паштет из авокадо и яиц
Паштет из авокадо и творожного сыра
Запеченные овощи с фетой и яйцом
Консервированная белая
фасоль со шпинатом
Салат из запеченной свеклы
Салат из авокадо и яиц
Сырная лепешка
Яблоки в кляре
Вафли творожные
Запеченные в духовке помидоры с сыром
Картофельно-сырные вафли
Вафли бельгийские
Вафли шоколадные
Вафли с кабачками и сыром
Сырные вафли



Паштет из говядины с черносливом

Чтобы паштет получился нежным, берите свежее мясо без сухожилий и пленок.

Ингредиенты:

10
порций

Говядина – 400 г
Сыр сливочный творожный – 50 г
Сыр твердый (чеддер) – 50 г
Масло сливочное – 35 г
Сливки 20% – 4–5 ст. л.
Лук репчатый – 1 шт.
Чернослив – 15 шт.
Бульон говяжий – 200 мл
Желатин
быстрорастворимый – 5 г
Перец черный молотый
Соль

Приготовление:

- 1 Говядину залить холодной водой, посолить и отварить до готовности. Мясо вынуть из бульона, слегка остудить, бульон не выливать.
- 2 Сливочное масло разогреть в сковороде, обжарить на нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета.
- 3 В чашу блендера выложить нарезанное кусочками мясо, сливочный сыр, тертый твердый сыр, обжаренный лук, сливки и измельчить все до однородной пасты. Паштет посолить, поперчить по вкусу, перемешать.
- 4 В сотейник вылить теплый бульон, всыпать желатин, поставить на огонь, постоянно помешивая, дать раствориться, не доводя до кипения.
- 5 Мясной паштет разложить по формочкам, сверху положить чернослив, залить бульоном и убрать в холодильник до полного застывания.

Печеночный паштет

Добавьте в печенку при жарке ложку вина, коньяка или бренди. Это придаст пикантный вкус.

Ингредиенты:

10
порций

Печенка куриная – 500 г
Масло сливочное – 130 г
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – 0,5 ч. л.
Перец черный молотый
Тимьян сушеный – 1/3 ч. л.
Орех мускатный молотый
Масло сливочное
для заливки – 100 г

Приготовление:

- 1 Печенку промыть, удалить жилки, обсушить на бумажном полотенце.
- 2 В сковороде растопить 20 г сливочного масла и обжарить мелко нарезанный лук до мягкости.
- 3 К луку добавить печенку, соль, перец, специи. Жарить, постоянно помешивая, 8–10 минут.
- 4 Переложить все (в горячем виде) в чашу блендера с насадкой нож и измельчить до состояния пасты.
- 5 Добавить 110 г сливочного масла, нарезанного кубиками, и снова измельчить блендером.
- 6 Разложить готовый паштет по формочкам, дать полностью остыть, убрать в холодильник на 30 минут.
- 7 Растопить 100 г сливочного масла на слабом огне, не давая закипеть, удалить белую пену. Залить маслом остывший паштет, убрать в холодильник.





Паштет из копченой скумбрии

Один из самых простых и быстрых рецептов, блюдо очень вкусное!

Ингредиенты:

10
порций

Скумбрия горячего
копчения – 1 шт.
Сыр творожный
сливочный – 300 г
Чеснок – 2 зубчика
Сок 0,5 лимона

Приготовление:

- 1 Скумбрию очистить от кожи и костей, разделить на филе, затем нарезать на кусочки. Чеснок пропустить через пресс.
- 2 В чашу блендера выложить филе рыбы, сыр и чеснок. Измельчить все до однородного состояния.
- 3 Добавить сок лимона и еще раз измельчить.
- 4 Переложить паштет в контейнер, хранить в холодильнике под крышкой не более трех суток.



Вкус паштета будет пикантнее, если добавить в него измельченные корнишоны и рубленую зелень петрушки, если они есть под рукой. Но и без них он потрясающий!

Паштет из копченой форели

Хотите получить однородный паштет – измельчите все в блендере, но мне больше нравится, когда в нем есть кусочки и чувствуется текстура.

Ингредиенты:

10
порций

Форель копченая – 250 г
Масло сливочное – 100 г
Сливки 33–35% – 100 мл
Сок лимона – 2–3 ст. л.
Цедра лимона – 0,5 шт.
Укроп свежий – 1–2 ст. л.
Перец кайенский
Чеснок – 2 зубчика

Приготовление:

- 1 Сливочное масло растопить на слабом огне, не давая закипеть, удалить белую пену. В отдельную чашку отложить 4 ст. л. масла.
- 2 В оставшееся масло добавить тертый чеснок, лимонную цедру и томить на медленном огне 2–3 минуты, периодически помешивая.
- 3 Форель очистить от кожи и костей, отделить филе. При помощи ножа и вилки разделить филе на мелкие волокна.
- 4 К филе добавить ароматизированное сливочное масло, рубленый укроп, кайенский перец, сок лимона – все перемешать вилкой. Затем добавить взбитые сливки и еще раз перемешать.
- 5 Паштет переложить в форму и убрать в холодильник на полчаса для застывания. Затем вынуть паштет и залить отложенным сливочным маслом, снова убрать в холодильник.
- 6 Через час паштет можно подавать. Срок хранения в холодильнике – 3 дня.





Форшмак

Пикантная закуска, которую можно подавать и на праздничный стол, и на завтрак на тостах из ржаного хлеба.

Ингредиенты:

10
порций

Филе сельди
слабосоленой – 300 г
Картофель отварной
в мундире – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Масло сливочное
холодное – 100 г
Зелень (укроп
и зеленый лук) – 30 г
Яблоко зеленое – 1 шт.
Уксус яблочный – 1 ст. л.
Масло растительное – 1 ст. л.
Перец черный

Приготовление:

- 1 Сельдь, картофель и вареные яйца очистить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой вместе со сливочным маслом.
- 2 Яблоко очистить, нарезать мелкими кубиками, зелень мелко порубить, добавить все к селедочной массе, перемешать.
- 3 Добавить в полученную массу уксус, растительное масло, черный молотый перец и снова тщательно перемешать.
- 4 Подавать на тостах. Хранить в холодильнике не более 12 часов.

Паштет из авокадо и яиц

Авокадо содержит много полезных веществ, и паштет из него понравится всем. Главное – выбирайте спелый упругий плод.

Ингредиенты:

4

порции

Авокадо – 1 шт.

Яйцо вареное – 1 шт.

Соль

Масло оливковое – 0,5 ч. л.

Сок лимона – 1 ч. л.

Тосты, сыр творожный сливочный
для подачи

Приготовление:

- 1 Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Вынуть ложкой мякоть из половинок авокадо, измельчить ножом.
- 2 На мелкой терке натереть вареное яйцо, перемешать с авокадо.
- 3 Посолить, сбрызнуть маслом и соком лимона, перемешать до однородного состояния.
- 4 Ломтики хлеба (чиабатта, багет, батон) подсушить в тостере. На хлеб намазать сливочный творожный сыр и сверху выложить паштет из авокадо.



Чтобы авокадо не потемнело, сразу сбрызните мякоть лимонным соком. Этот паштет для быстрого употребления, его нельзя хранить.





Паштет из авокадо и творожного сыра

Не забудьте добавить сок лимона – он поможет сохранить красивый зеленый цвет.

Ингредиенты:

4

порции

Авокадо – 1 шт.
Сыр творожный сливочный
(или мягкий творог) – 2–3 ст. л.
Сок лимона – 1 ч. л.
Чеснок – 0,5 зубчика
(по желанию)
Зелень свежая рубленая
Соль

Приготовление:

- 1 Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, ложкой вынуть мякоть, нарезать на кусочки.
- 2 Выложить творожный сыр и авокадо в чашу блендера, добавить соль и сок лимона, рубленую зелень, чеснок по желанию и измельчить все до однородной массы.
- 3 Готовый паштет переложить в баночку с крышкой, хранить в холодильнике не более 12 часов. Подавать с тостами.

Запеченные овощи с фетой и яйцом

Такой завтрак с сыром хорошо готовить летом, когда овощи грунтовые.

Ингредиенты:

1

порция

Помидоры черри – 100 г

Перец болгарский
красный – 0,5 шт.

Сыр фета – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Базилик сушеный

Орегано сушеный

Масло оливковое – 1–2 ст. л.

Приготовление:

1 В порционную форму для выпечки выложить черри, нарезанные на половинки, болгарский перец, нарезанный крупными кусочками.

2 Овощи посолить, поперчить, посыпать сушеными приправами, оливковым маслом и перемешать. Подвинуть овощи лопаткой и с краю положить кусок сыра фета.

3 Посыпать сыр приправами и сбрызнуть оливковым маслом.

4 Поставить форму в духовку, разогретую до 220 °С, и запекать 15 минут.

5 При подаче можно добавить яйцо пашот.



Вместо яйца с такими овощами можно подать сосиски или жареные колбаски, усилив калорийность завтрака.





Консервированная белая фасоль со шпинатом

Такую фасоль можно подавать на завтрак с глазуньей, сосисками, свежими помидорами. Или с поджаренными тостами.

Ингредиенты:

2
порции

Фасоль белая
консервированная – 1 банка
Шпинат свежий – 50 г
Масло сливочное – 20 г
Чеснок – 1 зубчик
Лук красный – 0,5 шт.
Помидор – 0,5 шт.
Соль
Перец черный молотый
Паприка – 0,5 ч. л.

Приготовление:

- 1 Разогреть на сковороде сливочное масло, добавить измельченный чеснок, лук, нарезанный полукольцами, жарить, помешивая, 2 минуты.
- 2 Добавить помидор, нарезанный кубиками, белую фасоль, влить 2–3 ст. ложки воды, приправить солью, перцем, паприкой и тушить все вместе 3–5 минут.
- 3 К фасоли добавить листья шпината, готовить до момента, как сникнут листья, снять с огня.

Салат из запеченной свеклы

Один из наших любимых завтраков – салат из запеченной свеклы, сваренное вкрутую или вмятку яйцо, пара кусочков сыра или соленой рыбки, тосты и кофе. Свекла полезна сама по себе и прекрасно дополняет завтрак.

Ингредиенты:

2
порции

Свекла небольшая – 2 шт.
Сыр фета – 100 г
Масло оливковое
Уксус бальзамический
Листья мяты

Приготовление:

- 1 Свеклу промыть, обсушить, завернуть в фольгу и поставить запекаться в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 час – 1 час 10 мин. (Запекаем сразу по 5–6 штук. Большую свеклу заворачиваем в фольгу отдельно, мелкую по несколько штук в один лист фольги.)
- 2 Для салата запеченную свеклу очистить, нарезать кубиками, выложить на тарелку. Сверху разложить сыр фета, нарезанный кубиками, сбрызнуть все оливковым маслом, полить бальзамическим соусом, украсить свежими листиками мяты.
- 3 Салат не перемешивать и не солить, так как соли достаточно в сыре фета.



Запеченную свеклу можно хранить, не разворачивая фольги, в холодильнике около недели.





Салат из авокадо и яиц

Попробуйте подавать этот салат на кусочке поджаренного тоста к чашечке кофе. Зарядитесь энергией и получите удовольствие!

Ингредиенты:

2
порции

Авокадо – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Помидор – 0,5 шт.
Луковица красная – 1/4 часть
Кинза рубленая – 2 ст. л.
Сок лайма (лимона) – 1 ч. л.
Соль
Перец черный
Сметана (или майонез) – 1 ст. л.
Хлеб для тостов – 4 куска

Приготовление:

- 1 Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть вынуть ложкой и мелко нарезать (или размять вилкой). Сбрызнуть соком лимона или лайма, посолить, поперчить.
- 2 Добавить к авокадо нарезанные мелкими кубиками яйца, помидор, красный лук, рубленую зелень, заправить сметаной, перемешать.
- 3 Подавать салат на ломтиках жареного хлеба.

Сырная лепешка

К лепешке можно подать творожный сыр, соленую красную рыбу, любые салатные листья или ростки бобовых.

Ингредиенты:

2

порции

Яйцо – 1 шт.
Соль – 1/4 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Молоко – 100 мл
Мука – 80 г
Сыр полутвердый
или рассольный – 150 г

Приготовление:

- 1 В миску разбить яйцо, добавить молоко, соль, сахар, перемешать венчиком.
- 2 Всыпать муку, снова перемешать.
- 3 Добавить сыр, натертый на крупной терке, перемешать.
- 4 Сковороду разогреть, смазать маслом, выложить в нее сырное тесто, равномерно распределив по дну.
- 5 Накрыть крышкой и жарить лепешку на небольшом огне, перевернув один раз, с двух сторон до румяной корочки.



В тесто для лепешки можно добавить любой кавказский сыр: сулгуни, имеритинский или тертую моцареллу, а также использовать смесь разных сыров.





Яблоки в кляре

К таким горячим яблокам можно подать шарик ванильного мороженого.

Ингредиенты:

2
порции

Молоко – 120 мл

Яйцо – 1 шт.

Масло растительное – 0,5 ст. л.

Сахар – 1 ч. л.

Сахар ванильный – 1 пакетик

Мука – 100 г

Яблоки – 2–3 шт.

Растительное масло для жарки

Для посыпки:

Сахар – 2–3 ст. л.

Корица – 1/3 ч. л.

Приготовление:

1 Яблоки очистить, вынуть сердцевину специальным ножом для яблок, нарезать кружочками.

2 Для теста в миске взбить венчиком яйцо, растительное масло, сахар, ванильный сахар и молоко. Всыпать муку, перемешать венчиком до однородности.

3 В сковороде разогреть много растительного масла (высотой примерно 1 см, чтобы покрывало дно). Кружочки яблок обмакнуть в тесто и выложить в кипящее масло. Жарить с двух сторон до румяной корочки на небольшом огне.

4 Обжаренные яблоки выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить лишнее масло.

5 Смешать на тарелке сахар с корицей, обвалять в этой смеси обжаренные яблоки с двух сторон.



Вафли творожные

Особенно понравятся детям.

Ингредиенты:

16

шт.

Творог 9% мягкий – 200 г

Масло сливочное – 180 г

Сахар – 150 г

Яйца – 2 шт.

Разрыхлитель – 1,5 ч. л.

Сахар ванильный – 1 пакетик

Крахмал – 50 г

Мука – 250 г

Приготовление:

- 1 В чашу миксера выложить творог, размягченное сливочное масло, сахар и взбить все до однородной массы. Добавить 2 яйца, снова взбить.
- 2 Всыпать муку, крахмал, разрыхлитель, ванильный сахар, перемешать.
- 3 Разогреть вафельницу или мультипекарь. Выложить тесто на смазанные панели, печь до готовности и румяной корочки.
- 4 При подаче посыпать сахарной пудрой.



Запеченные в духовке помидоры с сыром

К таким помидорам на завтрак мы пристрастились на отдыхе в Турции. Они прекрасно сочетаются с любыми яйцами, авокадо, жареным сыром халуми.

Ингредиенты:

2

порции

Помидоры – 3 шт.
Сыр твердый тертый – 3 ст. л.
Орегано сушеный
Оливковое масло
Соль
Перец черный

Приготовление:

- 1 Помидоры разрезать пополам, положить половинки срезом вверх в форму для запекания.
- 2 Приправить солью, перцем, сушеным орегано, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать сверху тертым сыром.
- 3 Поставить форму в духовку, разогретую до 200 °С, запекать 10–15 минут.

Картофельно-сырные вафли

Вафли с такими наполнителями превратят ваш завтрак в праздник!

Ингредиенты:

4
шт.

Картофель – 2 шт.

Сыр тертый – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Мука – 1 ст. л.

Масло растительное – 1 ст. л.

Разрыхлитель – 1 ч. л.

Соль

Приготовление:

- 1 Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой терке, отжать сок.
- 2 В отжатый картофель добавить тертый сыр, яйцо, масло, соль, муку, разрыхлитель и перемешать до однородного состояния.
- 3 Панели вафельницы или мультипекаря смазать маслом.
- 4 Выкладывать тесто ложкой, жарить до готовности и румяной корочки, около 8–10 минут.
- 5 При подаче можно украсить вафли пастой из авокадо (авокадо порубить ножом, посолить, сбрызнуть соком лимона), ломтиками помидоров и сыром фета. Или положить немного сливочного творожного сыра и красной икры.





Вафли бельгийские

Классика жанра – мягкие внутри и хрустящие снаружи.

Ингредиенты:

16
шт.

Яйца – 2 шт.

Сахар – 100 г

Масло сливочное – 100 г

Молоко – 100 г

Мука – 200 г

Разрыхлитель – 1 ч. л

Ванилин или сахар ванильный

Соль

Приготовление:

1 Для теста взбить яйца со щепоткой соли и сахаром, затем влить заранее растопленное и остывшее сливочное масло, снова взбить.

2 Добавить молоко, перемешать.

Постепенно всыпать просеянную муку с разрыхлителем и ванилином, перемешивая на малой скорости миксера.

3 Приготовленное тесто накрыть и дать постоять 15 минут.

4 Выпекать вафли в вафельнице согласно инструкции, около 4–5 минут. Подавать со взбитыми сливками и ягодами.

Вафли шоколадные

Незаменимы в холодное время года! Согревают и улучшают настроение.

Ингредиенты:

6
шт.

Яйцо – 1 шт.
Сахар – 120 г
Масло сливочное
растопленное – 90 г
Молоко – 60 мл
Какао – 2 ст. л.
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Мука – 130 г

Приготовление:

- 1 Взбить миксером яйцо, сахар, сливочное масло (комнатной температуры), молоко.
- 2 Всыпать какао, разрыхлитель, муку и перемешать миксером до однородного состояния.
- 3 Выложить тесто на панели вафельницы, смазанной маслом, и печь вафли до готовности.
- 4 Для подачи можно слегка разогреть в микроволновке шоколадную пасту и полить ею вафли. Или украсить ягодами.





Вафли с кабачками и сыром

Несладкие, румяные и воздушные – конкуренты кабачковых оладий.

Ингредиенты:

8
шт.

Молоко – 60 мл

Яйцо – 1 шт.

Приправа «Итальянские травы» – 0,5 ч. л.

Сыр твердый – 50 г

Мука – 80 г

Кабачки – 400 г

Соль – 1/4 ч. л.

Приготовление:

- 1 Кабачки вымыть, не чистить, натереть на крупной терке, положить в дуршлаг, посолить, перемешать, оставить на 5 минут.
- 2 Кабачки промыть в дуршлаге проточной водой, отжать.
- 3 В миску налить молоко, добавить яйцо, взбить вилкой. Всыпать итальянские травы, тертый сыр и перемешать.
- 4 Добавить по очереди муку и отжатые кабачки, аккуратно все перемешивая.
- 5 Смазать растительным маслом панели вафельницы, разогреть, выложить тесто и жарить вафли до румяной корочки. Подавать со сметаной.



Чтобы вафли приобрели красивый зеленый цвет, добавьте в тесто немного тушеного шпината, отжав и измельчив его блендером.

Сырные вафли

Отличный вариант для сытного завтрака, а если добавить ломтик семги или сельди – вообще восторг!

Ингредиенты:

6
шт.

Яйца – 2 шт.
Йогурт греческий – 150 г
Масло сливочное
растопленное – 30 г
Сахар – 1 ст. л.
Соль – 1/4 ч. л.
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Мука – 160 г
Сыр твердый – 100 г
Лук зеленый рубленый (по
желанию) – 1 ст. л.

Приготовление:

- 1 В чашку разбить яйца, посолить, перемешать вилкой.
- 2 Добавить йогурт, влить растопленное сливочное масло комнатной температуры, всыпать сахар, соль, разрыхлитель, все перемешать.
- 3 Выложить муку, перемешать до однородного состояния.
- 4 Добавить сыр, натертый на крупной терке, рубленый зеленый лук по желанию и снова перемешать.
- 5 Вафельницу разогреть. Панели вафельницы смазать растительным маслом, выложить тесто столовой ложкой.
- 6 Печь вафли 9–10 минут, до румяной корочки. Подавать со сметаной.







УДК 641.55 **Осепчук Венера, Осепчук Сергей**
ББК 36.95 Доброе утро, страны! 100 и 1 рецепт для вкусных завтраков. /
072 Венера Осепчук, Сергей Осепчук. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2023. – 208 с.

Завтрак как священный ритуал для авторов книги, неутомимых кулинаров Венеры и Сергея Осепчук. «Можем пропустить ужин, но завтрак – никогда. Польза от завтрака огромная, он обеспечивает тело и мозг топливом после пробуждения. Вкусная домашняя еда – залог теплой атмосферы в доме и в отношениях людей». В новой книге более 100 рецептов быстрых, вкусных и полезных завтраков: разные виды омлетов, глазуньи и запеченных яиц, блины, оладьи, каши, сэндвичи, вафли, завтраки с йогуртом и паштетами. Потрясающие идеи и полезные советы, впрочем, как и всегда, у авторов бестселлеров «Семейная кухня» и «Люблю и пеку». Все рецепты проверены и одобрены подписчиками блога. Каждый найдет лакомство по душе, причем из доступных продуктов, которые всегда есть в холодильнике. Рецептов хватит на три месяца! Подарите себе и родным вкусный завтрак, приготовленный с любовью. Пусть ваш день удастся с самого утра.

ISBN 978-5-4470-0615-0

© Осепчук В., Осепчук С., текст, фото 2023
© Кудрявцева Д., фото 2023
© Оформление обложки,
АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2023
В оформлении книги использованы фото Shutterstock

Издание для досуга
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Венера Осепчук, Сергей Осепчук

Доброе утро, страны!

Руководитель проекта Наталья Щербаненко
Дизайн-макет Маргарита Миронова
Редактор Наталья Колесникова
Фото Дарья Кудрявцева, Венера Осепчук
Корректор Татьяна Кабешова

АО «ИД «Комсомольская правда»
127015, Россия, Москва, ул. Новодмитровская, д. 26, 8-й этаж, пом. 800, www.kp.ru

Подписано в печать 28.02.2023. Формат 84×108/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,84. Тираж 4000 экз. Заказ 1563

Отпечатано:
Филиал «Чеховский Печатный Двор АО «Первая Образцовая типография»
142300, Россия, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел.: секр. 8(495)988-63-41



16+

ЕАС

ВЫ НАЙДЕТЕ:

- **Более 100 рецептов** вкусных и полезных завтраков
- **Быстрые и простые блюда** для будней и оригинальные варианты для выходных
- **Советы по выпечке блинов,** приготовлению омлетов, горячих бутербродов, паштетов и использованию лаваша вместо теста
- **Точное время:** от 5 до 30 минут на приготовление
- **Отличный подарок** для тех, кто ценит свое время и заботится о здоровье семьи

**НАЧНИТЕ
СВОЙ ДЕНЬ
С БЫСТРОГО,
ВКУСНОГО
И ПОЛЕЗНОГО
ЗАВТРАКА!**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



**ВЕНЕРА И СЕРГЕЙ ОСЕПЧУК,
АВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРОВ
«ЛЮБЛЮ И ПЕКУ», «СЕМЕЙНАЯ
КУХНЯ», «СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ.
ПЕРЕЗАГРУЗКА»**

Для нас завтрак – священный ритуал. Можем пропустить ужин, но завтрак – никогда. Ничто так не поднимает настроение, как аромат кофе и выпечки. Польза от завтрака огромная, он обеспечивает тело и мозг топливом после пробуждения. Ведь как день начнешь, так его и проведешь. Утро должно быть вкусным и радостным!

Вкусная еда – залог теплой атмосферы в доме и в отношениях людей.

Мы готовим завтраки по очереди, и каждый старается удивить другого.

В этой книге собраны наши самые простые и доступные рецепты. Их хватит на три месяца! Готовьте с удовольствием!