

# ЗАВТРАКИ

❁ ДЛЯ УДАЧНОГО ДНЯ ❁

*Быстро*

*Доступно*

*Яркие вкусы*

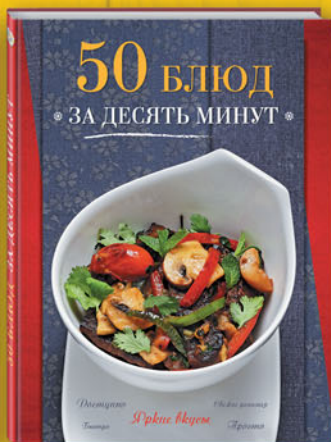
*Свежие решения*

*Просто*



НОВАЯ СЕРИЯ

# Яркие вкусы



Быстро

Просто

Доступно

Новые идеи!

Яркие вкусы!

Свежие решения!

Вы любите экспериментировать,  
пробовать новое  
и не боитесь несочетаемого?



И в то же время цените  
классический вкус  
знакомых блюд?



Тогда книги новой серии  
«Яркие вкусы»  
для вас!



ПРИГЛАШАЙТЕ ГОСТЕЙ,  
УДИВЛЯЙТЕ ДОМОЧАДЦЕВ,  
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ САМИ!





# ЗАВТРАКИ

❁ ДЛЯ УДАЧНОГО ДНЯ ❁

---

*Яркие вкусы*

•  
*Свежие решения*

•  
*Доступно*

•  
*Быстро*

•  
*Просто*



ЭКСМО  
МОСКВА  
2014



## СОДЕРЖАНИЕ

Сконсы с сыром и шалфеем .....	7
Теплый салат с печеными яблоками и кумкватами .....	9
Творожный смузи с ягодами и злаками .....	10
Сальса из фасоли и тунца .....	11
Лепешки наан с начинкой из авокадо .....	13
Кхир с вишней .....	15
Кесадилья со шпинатом и лососем .....	16
Слоеный зеленый омлет .....	17
Тарталетки с черешней и мятным йогуртом .....	19
Смузи «Ягодный сон» .....	20
Круассаны с бананами и шоколадной пастой .....	21
Яичница со спаржей и беконом .....	23
Зеленые сырники с творогом и фетой .....	24
Янтарные сырники с яблоком и корицей .....	25
Сырники с зеленью .....	27
Бургер с яйцом и лососем .....	29
Сэндвич с тунцом и овощами .....	30
Сэндвич с бараниной и адыгейским сыром .....	31
Круассаны с лососем .....	32
Хот-дог с телятиной .....	33
Сэндвич с ананасом и цыпленком-тандури .....	34
Хлебцы с курицей и ананасом .....	35

Тосты с ягодами и маскарпоне . . . . .	37
Тонкие крепы . . . . .	39
Галета с глазуньей и беконом . . . . .	39
Крепы с творогом и запеченным перцем . . . . .	41
Крепы с карамелизованными яблоками и орехами . . . . .	41
Творожный крем с зеленью . . . . .	42
Йогуртовый пудинг с персиками . . . . .	43
Гранола с орехами и шоколадной пастой . . . . .	45
Сэндвич с копченой нельмой и огурцом . . . . .	46
Сметанный мусс с грушей и сухофруктами . . . . .	47
Тост с яйцом . . . . .	49
Сэндвич с голландским сыром и овощами . . . . .	51
Крем из творога с тыквенным джемом . . . . .	53
Кекс с шоколадом и простоквашей . . . . .	55
Сэндвич с курицей и смузи из огурца . . . . .	57
Горячие булочки с джемом и яблоками в карамели . . . . .	58
Овсяная каша с тыквой и орехами . . . . .	59
Творожный пудинг с клюквой . . . . .	61
Французские тосты с карамелизованным бананом и грецкими орехами . . . . .	63
Мюсли с гречкой, яблоком и голубикой . . . . .	64
Геркулесовая каша с апельсиновым соком . . . . .	65
Вафли с сыром и ветчиной . . . . .	67
Песочное печенье . . . . .	69
Сэндвич с курицей и соусом блю-чиз . . . . .	71
Смузи с бананом и малиновым тостом . . . . .	73
Какао со специями . . . . .	75
Ласси . . . . .	76
Миндальное молоко . . . . .	77
Банановый коктейль с манго . . . . .	79





# Сконсы с сыром и шалфеем


количество: 10 булочек  подготовка: 40 мин, приготовление: 40 мин

- 370 г муки
- 120 г молока
- 120 г любого полутвердого сыра (типа российского)
- 2 ст. л. сахара
- 100 г размягченного сливочного масла
- 2 яйца
- 1 ч. л. соли
- 15 г быстродействующих дрожжей
- 1 ст. л. сливочного масла (для смазывания)
- 100 г сыра бри
- 5 веточек шалфея

- 1** Дрожжи разведите в теплом молоке. Смешайте муку с солью и сахаром, влейте дрожжи с молоком и замесите крутое тесто. Добавьте размягченное сливочное масло вместе с яйцами и вымесите до однородного состояния. Тесто должно получиться нежным и эластичным. Накройте тесто полотенцем и поставьте в теплое место на 20 минут.
- 2** Полутвердый сыр натрите на крупной терке, мелко нарежьте листики шалфея, оставив несколько веточек для украшения. Добавьте сыр с зеленью в тесто и вновь хорошенько обомните.
- 3** Смажьте формочки для кексов сливочным маслом и разложите тесто по формочкам таким образом, чтобы они заполнились лишь наполовину, и оставьте еще на полчаса в теплом месте. За это время булочки должны увеличиться в объеме почти вдвое.
- 4** Разогрейте духовку до 180 °С. Подошедшие булочки выпекайте 15–20 минут. Затем достаньте из духовки, накройте полотенцем и дайте постоять еще 10–15 минут.
- 5** Готовые сконсы разрежьте пополам и подавайте с ломтиками сыра бри, листиками шалфея и горячим какао.



# Теплый салат с печеными яблоками и кумкватами

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 15 мин


- 3 яблока
- 200 г кумкватов
- 2 ст. л. меда
- 4 ст. л. мюсли
- 1 ст. л. тростникового сахара
- 1 палочка корицы (или 1/2 ч. л. молотой корицы)

- 1 Нарежьте яблоки небольшими дольками, кумкваты разрежьте пополам. Добавьте мед, корицу и перемешайте.
- 2 Выложите подготовленные фрукты в застеленную пергаментом форму для запекания, присыпьте сахаром и отправьте в разогретую до 220 °С духовку на 10 минут.
- 3 Достаньте лоток и полейте фрукты получившимся соком. Увеличьте температуру до 250 °С или включите функцию гриль и оставьте в духовке еще на 5–6 минут, чтобы фрукты подрумянились.
- 4 Готовое блюдо подавайте теплым, присыпав мюсли. По желанию с шариком мороженого.



Для салата идеально подойдут кисло-сладкие твердые сорта яблок. Кумкваты выбирайте ярко-оранжевые, они вкуснее. В этом салате хорошо будут смотреться и мандарины.

# Творожный смузи с ягодами и злаками

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 5 мин

- 300 г натурального йогурта
- 250 г замороженной вишни
- 1 ч. л. геркулеса
- 200 г сахарного сиропа
- 4 ст. л. кукурузных или любых других хлопьев
- 2 ст. л. сметаны (23% жирности)
- 100 г нежирного творога (0%)
- горсть свежих ягод (для украшения)

- 1 Вишню разморозьте заранее. Выложите в блендер йогурт, вишню, сахарный сироп, творог и геркулес. Взбейте до однородной массы.
- 2 Полученную смесь разложите по чашкам или стаканам, добавьте сверху немного сметаны, присыпьте хлопьями и украсьте ягодами.

## СОВЕТ ПОВАРА

Вместо вишни можно использовать любые ягоды, а еще по желанию добавить орехи (миндаль, грецкий орех и кешью).



# Сальса из фасоли и тунца


порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 10 мин

- 1 банка консервированной белой фасоли
  - 1 банка консервированного тунца в масле
  - 4 помидора черри
  - 50 г каперсов
  - 1 зубчик чеснока
  - 2 ст. л. оливкового масла
  - пучок петрушки
  - цедра 1/2 лимона
  - 8 кусочков пшеничного хлеба
  - пучок кресс-салата (для украшения)
  - соль, перец
- 1 Хлеб подсушите на гриле, в духовке или тостере.
  - 2 Выложите в блендер фасоль, тунец вместе с маслом, каперсы, чеснок, оливковое масло, петрушку, соль, перец и взбейте в однородную массу. Готовую пасту смешайте с натертой цедрой лимона.
  - 3 Намажьте тосты пастой и подавайте с четвертинками помидора и кресс-салатом.





# Лепешки наан с начинкой из авокадо

порции: 4  подготовка: 20 мин (+ 50 мин дать тесту подойти),  
приготовление: 20 мин

---

## ДЛЯ ЛЕПЕШЕК:

- 650 г пшеничной муки + мука на подпыл
- 350 мл теплой воды
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 пакетик быстрых дрожжей (6–7 г)
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. кунжута
- 5 веточек кинзы


## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 2 спелых мягких авокадо
- 5 веточек кинзы
- сок 1/2 лайма
- 1 зубчик чеснока (по желанию)
- 6 ст. л. оливкового масла
- соль

- 1** В теплой воде разведите дрожжи, добавьте соль, сахар и оливковое масло. Муку просейте горкой, сделайте в серединке углубление и влейте туда дрожжевую массу. Все смешайте и замесите однородное тесто. Скатайте тесто в шар, слегка присыпьте мукой и накройте полотенцем. Уберите в теплое место на 50 минут – тесто должно вдвое увеличиться в объеме.
- 2** Разогрейте духовку до 230 °С. Аккуратно переложите тесто на стол, разделите на несколько кусков и скатайте в шары размером не больше апельсина (примерно по 120 г). Слегка раскатайте тесто по кругу, а затем растяните руками в тонкие лепешки. Выложите их на застеленный пергаментом или присыпанный мукой противень. Сбрызните оливковым маслом, присыпьте кунжутом, рубленой кинзой и выпекайте 15–20 минут до золотистого цвета.
- 3** Тем временем приготовьте начинку из авокадо. Для этого соедините все ингредиенты в блендере и измельчите в пюре. Если пюре вышло чересчур густое, добавьте немного оливкового масла.
- 4** Подайте на стол отдельно лепешки и начинку.



# Кхир с вишней

порции: 4  подготовка: 30 мин, приготовление: 20 мин

- 300 г круглозерного или среднезерного риса (сорта кубань)
- 70 г обжаренного кунжута

## ДЛЯ ФАРША:

- 100 г цукатов
- 150 г размороженной вишни
- 4 веточки мяты
- 2 ст. л. сахарной пудры

- 1 Рис промойте в холодной воде, залейте большим количеством воды, добавьте щепотку соли и варите до готовности. Рис должен остаться клейким, а не развариться в кашу. Воду слейте, рис остудите.
- 2 Цукаты, вишню (отжать от сока) и мяту мелко порубите, перемешайте. Добавьте сахарную пудру и снова перемешайте.
- 3 Кунжут насыпьте в мелкую тарелку.
- 4 Возьмите 1–1,5 ст. л. риса, скатайте руками в шарик, расплющите его и уложите в центр немного начинки. Сверните и снова сформируйте ровный шарик так, чтобы начинка осталась в серединке. Таким образом слепите шарики со сладкой начинкой из оставшегося риса. Обваляйте получившиеся сладкие шарики в кунжуте и подавайте.

## СОВЕТ ПОВАРА

Для сладкоежек советуем добавить в отварной остывший рис 4 ст. л. вареной сгущенки.



# Кесадилья со шпинатом и лососем

порции: 2  подготовка: 15 мин, приготовление: 6–8 мин

- 50 г молодого шпината
- 50 г щавеля
- 300 г слабосоленого лосося
- 5 веточек кинзы
- 4 пшеничные или кукурузные лепешки тортильяс
- 150 г сливочного сыра
- 6 ст. л. консервированной кукурузы
- 1 ст. л. растительного масла

- 1** Щавель и шпинат хорошо промойте и обсушите. Лосось нарежьте тонкими ломтиками. Кинзу порубите.
- 2** Смажьте две лепешки сливочным сыром, выложите на них ломтики лосося, листья щавеля и шпината, рубленую кинзу, половину кукурузы и накройте оставшимися лепешками. Уложите на противень, полейте растительным маслом и поставьте в разогретую духовку под гриль на 3–4 минуты, чтобы лепешки подрумянились. Достаньте, быстро и аккуратно переверните и отправьте под гриль еще на 3–4 минуты.
- 3** Поджаренные кесадильи слегка остудите, разрежьте на 4 части и подавайте с оставшейся зеленью.



# Слоеный зеленый омлет

порции: 2   подготовка: 15 мин, приготовление: 20 мин

- 4 яйца
- 70 мл сливок (от 30%)
- 1 ч. л. муки
- пучок любой зелени (укроп, петрушка, кинза, тархун)
- 8 ст. л. растительного масла
- ржаные хлебцы для подачи
- горсть микс-салата
- соль, перец

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 500 г брынзы
- 100 г сметаны
- 50 г вяленых томатов
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. каперсов
- 50 г любой рубленой зелени (укроп, петрушка, кинза, тархун)

**1** Для омлета взболтайте венчиком яйца со сливками, посолите и поперчите. Добавьте рубленую зелень, муку и снова хорошенько взболтайте, чтобы не было комочков. Из этой смеси пожарьте два тонких омлета на большой сковороде на растительном масле на небольшом огне, накрыв крышкой. Следите, чтобы омлет не подгорел.

**2** Для начинки смешайте брынзу со сметаной, мелко рубленными томатами, чесноком, каперсами и зеленью. Получившуюся начинку выложите на омлеты и аккуратно заверните в неплотные рулеты.

**3** Подавайте рулеты с хлебцами и листьями салата. По желанию хлебцы можно подрумянить в духовке под грилем или на хорошо разогретой сухой сковороде.





# Тарталетки с черешней и мятным йогуртом

порции: 4  подготовка: 20 мин, приготовление: 35–40 мин

- 400 г готового песочного теста
- 1/2 ст. л. муки + еще немного на подпыл
- 1 ст. л. сливочного масла для смазывания формочек
- 1 яйцо
- 2 желтка
- 4 ст. л. сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 120 мл жирных сливок (от 30%)
- 300 г черешни или вишни, косточки удалить
- 1 ст. л. сахарной пудры

## ДЛЯ МЯТНОГО ЙОГУРТА:

- 150 г натурального йогурта
- горсть листиков мяты

- 1 Раскатайте тесто на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 3–4 мм. Небольшие формочки для тарталеток смажьте сливочным маслом и слегка присыпьте мукой.
- 2 Вырежьте из теста кружки диаметром чуть больше формочек с помощью стакана или кондитерского кольца, выложите в подготовленные формочки и разровняйте по дну и стенкам. Наколите тесто вилкой в нескольких местах и уберите в разогретую до 190 °С духовку на 15 минут.
- 3 Тем временем смешайте яйцо, желтки, половину обычного сахара и ванильный сахар, муку и сливки. Взбивайте миксером или венчиком до полного растворения сахара.
- 4 Достаньте формочки с тестом из духовки и заполните наполовину сливочной смесью. Выложите сверху ягоды, посыпьте оставшимся сахаром и поставьте в духовку на 20–25 минут.
- 5 Смешайте йогурт с рубленой мятой и уберите в холодильник. Готовые тарталетки немного остудите, посыпьте сахарной пудрой и подавайте с мятным йогуртом.

# Смузи «Ягодный сон»

порции: 4  подготовка: 5 мин, приготовление: 5 мин

- 300 г замороженной или свежей малины
- 300 г замороженной или свежей голубики
- 4 банана
- 100 г сладких воздушных зерен пшеницы или мюсли
- 150 г свежих ягод (малины, клубники, голубики)
- 50–70 г сахара
- 4 веточки мяты

- 1 Бананы очистите, крупно нарежьте и сложите в блендер вместе с размороженными ягодами. Добавьте сахар и взбейте все вместе в однородное пюре. Попробуйте, если нужно подсластите.
- 2 Разлейте получившееся фруктово-ягодное пюре в прозрачные стаканы, добавьте хлопья (мюсли) и свежие ягоды. Украсьте листиками мяты и подавайте.



# Круассаны с бананами и шоколадной пастой

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 15 мин

- 8 небольших круассанов
- 4 банана
- 4 ст. л. шоколадной пасты
- 3 ст. л. лепестков миндаля
- 5 ст. л. кленового сиропа или меда
- 4 стакана апельсинового сока (фреш или из пакета)

**1** Бананы очистите и разрежьте вдоль пополам. Сложите в широкий противень, застеленный пергаментом, полейте кленовым сиропом или медом и присыпьте лепестками миндаля. Поставьте в разогретую до 210 °С духовку на 15 минут. Подрумянившиеся ломтики банана разрежьте поперек пополам.

**2** Разрежьте круассаны вдоль пополам и нанесите на половину тонкий слой шоколадной пасты. Сверху выложите по ломтику запеченного банана с миндалем и накройте оставшимися половинками круассана.





# Яичница со спаржей и беконом

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 15 мин

- 400 г спаржи
- 4 яйца
- 70 г тонко нарезанного бекона
- 100 г листьев салата (рукола, фризе)
- 4–5 ст. л. оливкового масла соль, перец

- 1** Забросьте спаржу в подсоленную кипящую воду и варите 5–7 минут. Достаньте шумовкой, сбрызните оливковым маслом и отставьте в сторону.
- 2** Выложите полоски бекона на хорошо разогретую сковороду и обжаривайте по 1–2 минуты с каждой стороны. Снимите бекон, на той же сковороде на оливковом масле поджарьте глазуньи из яиц. Посолите и поперчите в конце.
- 3** Разложите по тарелкам теплую спаржу, глазуньи, ломтики бекона и листья салата. Подавайте.




## СОВЕТ ПОВАРА

Для финального вкуса главное — спаржу не переварить. Она должна быть чуть жестковатой, в состоянии аль денте. Если спаржа мягкая, как мыло, она и на вкус будет такой же.



# Зеленые сырники с творогом и фетой

порции: 4  время приготовления: 15 мин

- 350 г творога (9% жирности)
- 250 г мягкой брынзы или феты
- пучок нарезанной зелени (укроп, петрушка, кинза)
- свежемолотый черный перец
- растительное масло для жарки
- соль (если потребуется)

- 1 Творог хорошо смешайте с брынзой (фетой), добавьте зелень. Поперчите и, если надо, досолите.
- 2 Сформируйте сырники и обжарьте их на разогретой сковороде на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте сырники с зеленым чаем или кофе с лимоном.



# Янтарные сырники с яблоком и корицей

порции: 4  время приготовления: 15 мин

- 500 г творога (9% жирности)
- 3 небольших яблока
- 1 ч. л. молотой корицы
- 3 яйца
- 50 г геркулеса
- 5 ст. л. сахарной пудры

## ДЛЯ ПАНИРОВКИ:

- 3 ст. л. геркулеса
- 1 ст. л. муки

**1** Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте крупными кубиками.


**2** Смешайте творог с яйцом. Добавьте яблоко, корицу, геркулес, сахарную пудру. Тщательно перемешайте.

**3** Сформируйте сырники, обваляйте их в смеси муки и геркулеса и обжарьте на разогретой сковороде на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте сырники со сладким черным чаем или кофе с молоком.





# Сырники с зеленью

порции: 4–6  подготовка: 5 мин, приготовление: 20 мин

- 600 г сухого плотного творога
- 1 яйцо
- 200 г натертого полутвердого сыра (российский, эменталь, гауда)
- 1 большой пучок любой зелени (укроп, петрушка, тархун, кинза)
- 4 ст. л. сухарей
- 3 ст. л. муки
- 7–8 ст. л. растительного масла для жарки
- 200 г сметаны для подачи
- большая горсть листьев салата для подачи
- соль, перец

- 1 Творог смешайте с рубленой зеленью, яйцом, тертым сыром и сухарями. Добавьте соль, перец и все хорошо вымесите, чтобы получилась однородная масса.
- 2 Слепите из творожной массы сырники и обваляйте их в муке.
- 3 Разогрейте в большой сковороде растительное масло и жарьте сырники по 3–4 минуты с каждой стороны. Переложите на застеленный пергаментом противень и поставьте в разогретую до 190 °С духовку минут на 10.
- 4 Горячие сырники подавайте с листьями салата и сметаной.

Творог – главный поставщик кальция, укрепляющего кости, волосы, ногти. Чем суше творог, тем лучше он усваивается организмом. В сочетании с яйцом творог снабжает организм протеинами и полезными белками, а с добавлением зелени приобретает витамины С, А и В, названные учеными «витаминами роста».



# Бургер с яйцом и лососем

порции: 4  подготовка: 30 мин, приготовление: 25 мин


- 4 яйца
- 4 ломтика слабосоленого лосося
- 4 булочки с кунжутом
- 3 ст. л. уксуса (6%)
- зелень (петрушка, укроп, кервель)
- 2 л кипящей воды
- 1 ст. л. соли

## ДЛЯ СОУСА:

- 2 яйца
- 100 г сливочного масла
- 1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
- зелень (петрушка, укроп, кервель)
- свежемолотый черный перец

- 1 Сначала приготовьте соус. У двух яиц отделите белки от желтков. Установите над кастрюлей с кипящей водой большую миску, поместите в нее желтки, добавьте лимонный сок и интенсивно взбивайте их венчиком, пока масса не поменяет цвет.
- 2 Продолжая взбивать, влейте в соус растопленное сливочное масло. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет густой, кремообразной. В теплый соус добавьте мелко рубленную зелень и перемешайте. Поставьте миску с соусом на край плиты, чтобы соус не остывал.
- 3 Приготовьте яйца-пашот: аккуратно разбейте 4 яйца в разные мисочки. В несильно кипящую воду добавьте уксус и соль. Поднесите мисочку с первым яйцом как можно ближе к кипящей воде и дайте ему аккуратно соскользнуть по краю миски в воду.
- 4 Варите яйцо до тех пор, пока белок не застынет, но желток останется жидким. Выньте яйцо шумовкой и проделайте такую же операцию со всеми яйцами.
- 5 Булочки прогрейте в духовке или микроволновке и разрежьте пополам.
- 6 Уложите на половинку каждой булочки зелень (жесткие стебли удалите), затем 1–2 ломтика лосося. Сверху выложите яйцо пашот, слегка его поперчите и полейте соусом. Накройте второй половинкой булочки и подавайте.

# Сэндвич с тунцом и овощами


порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 5 мин

- 4 белые булочки с кунжутом
- 120 г консервированного тунца в масле
- 2–3 веточки базилика
- 2 помидора
- 1 баклажан
- 1 цукини
- 5 ст. л. оливкового масла

- 1 Тунца разомните вилкой. Баклажан, цукини и помидоры нарежьте толстыми кружочками. Кружки баклажана хорошо присыпьте солью и дайте постоять минут 5, выделившийся сок слейте.
- 2 Ломтики овощей сбрызните оливковым маслом и обжарьте на гриле или сковороде с толстым дном по 3 минуты с каждой стороны. Посолите, поперчите.
- 3 Каждую булочку разрежьте пополам. Внутри вложите обжаренные овощи, на овощи – измельченного тунца и листья базилика. Подавайте сэндвичи с зеленым чаем или кофе с лимоном.



# Сэндвич с бараниной и адыгейским сыром

порции: 4  подготовка: 10 мин (+ время на жарку мяса), приготовление: 5 мин

- 4 ржаные булочки для бутербродов
- 250 г корейки ягненка без кости
- 120 г адыгейского сыра
- 2 небольших огурца
- 4–5 веточек тархуна
- 4 ст. л. подсолнечного масла
- соль, перец

**1** Баранью корейку посолите и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с подсолнечным маслом по 4–7 минут с каждой стороны. Слегка остудите и нарежьте поперек на тонкие ломтики.

**2** На половину каждой булочки положите по ломтику адыгейского сыра, пару кружочков огурца, ломтики баранины, листики тархуна. Накройте второй половиной и подавайте к черному чаю или кофе без молока.



# Круассаны с лососем


порции: 4  подготовка: 5 мин, приготовление: 5 мин

- 4 круассана
- 130 г копченого лосося
- 170 г сыра филадельфия
- 3 ст. л. каперсов
- 1–2 ст. л. тертого хрена
- 2 горсти салата фриссе

- 1 Хорошо перемешайте филадельфию с тертым хреном. Слегка измельчите каперсы. Лосось нарежьте тонкими ломтиками.
- 2 Круассаны разрежьте вдоль пополам. Обе половинки на разрезе смажьте сыром.
- 3 На половину круассана выложите салатные листья и лосось с каперсами. Накройте второй половиной и подавайте с апельсиновым соком, капучино или сладким чаем.



# Хот-дог с телятиной

порции: 4  подготовка: 10 мин (+ время на жарку колбасок),  
приготовление: 5 мин

---

- 4 булки для хот-догов или 2 небольших багета
- 4 колбаски из телятины
- 1 крупная красная луковица
- небольшой пучок зеленого лука
- 5–6 ст. л. сладкой баварской горчицы
- 4–5 ломтиков сырокопченого бекона
- 4 ст. л. растительного масла

- 1 Красный лук нарежьте тонкими колечками. Колбаски обжарьте на гриле или сковороде. На гриле или сковороде «подсушите» полоски бекона.
- 2 Каждую булочку для хот-догов надрежьте вдоль и раскройте. Смажьте горчицей, вложите кольца красного лука, обжаренный бекон, колбаску, посыпьте зеленым луком и подавайте к черному чаю или крепкому кофе.



# Сэндвич с ананасом и цыпленком-тандури


порции: 4  подготовка: 25 мин (+ время на маринование),  
приготовление: 5 мин

- 4 злаковые булочки или небольших багета
- 3 куриные грудки без кости
- 3 ст. л. специй тандури
- 8 кружочков свежего или консервированного ананаса
- 250 г натурального йогурта
- сок 1/2 лайма
- 4 листа салата романо
- пучок кинзы
- 4 ст. л. подсолнечного масла
- соль

- 1 Половину йогурта смешайте со специями тандури, добавьте лаймовый сок, щепотку соли и половину измельченной зелени. Выложите в получившийся маринад филе и оставьте на 30–40 минут.
- 2 Запекайте филе в разогретой до 200 °С духовке или на решетке около 20 минут. Затем дайте курице немного остыть и нарежьте ее тонкими брусочками.
- 3 Кружки ананаса быстро обжарьте на гриле или сковороде на подсолнечном масле.
- 4 Булочки или багет разрежьте вдоль пополам, смажьте обе половинки оставшимся йогуртом, уложите между ними листья салата, ананас и ломтики куриной грудки. Подавайте с кефиром, питьевым йогуртом или травяным чаем.



# Хлебцы с курицей и ананасом

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 5 мин


- 8 хлебцев со злаками
- 300 г свежего или консервированного ананаса
- 3 отварных куриных филе (грудки или бедра)
- 200 г мягкого творожного сыра
- 2 ст. л. меда
- 3 ст. л. соевого соуса
- 3 веточки мяты
- небольшая горсть любого микс-салата
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль, перец

- 1 Курицу и ананас нарежьте тонкими ломтиками.
- 2 На хорошо разогретой сковороде растопите сливочное масло и обжаривайте ломтики ананаса одну минуту. Добавьте мед и жарьте, помешивая, еще 4–5 минут. В конце добавьте соевый соус, щепотку соли и перца. Перемешайте и снимите с огня.
- 3 Хлебцы смажьте мягким сыром, сверху выложите ломтики курицы и ананаса. Подавайте, присыпав листиками салата и мяты.



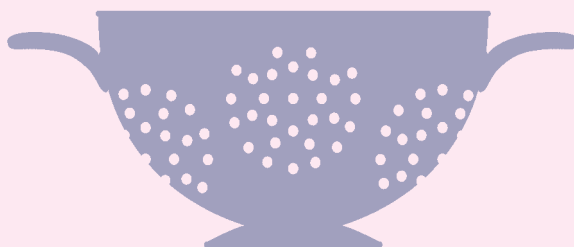


# Тосты с ягодами и маскарпоне

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 10 мин

- 8 ломтиков белого хлеба для тостов
- 3 яйца
- 150–200 мл молока
- 5 ст. л. сахара
- 1 ч. л. молотой корицы
- растительное масло для жарки
- 300 г сыра маскарпоне
- 1 ст. л. жидкого меда
- 1 стакан любых свежих ягод (клубника, голубика, малина, ежевика)
- свежая мята для украшения

- 1** Маскарпоне взбейте в блендере вместе с медом. Добавьте крупно нарезанные ягоды и перемешайте. Выложите в миску и уберите в холодильник.
- 2** Соедините молоко, яйца, корицу и сахар. Хорошо взбейте вилкой или венчиком до однородной массы.
- 3** С хлеба для тостов срежьте корки. Обмакните каждый ломтик хлеба в молочную смесь и обжарьте с двух сторон на сковороде с разогретым растительным маслом.
- 4** На тост выложите ровным толстым слоем маскарпоне с ягодами, накройте вторым тостом и слегка прижмите, чтобы хлеб плотно прижался к сыру. То же самое проделайте с остальными тостами. Разрежьте их по диагонали на треугольники. Подавайте с медом и свежими ягодами.





### СОВЕТ ПОВАРА

Попробуйте также крепы  
с козьим сыром или  
моцареллой по тому же  
рецепту



# Тонкие крепы

количество: 15–20 блинов  подготовка: 20 мин, приготовление: 20 мин

- 400 мл молока
- 200 мл воды
- 190 г муки
- 3 яйца
- 2–3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растопленного сливочного масла
- щепотка соли
- растительное масло для жарки

- 1 Взбейте венчиком или миксером яйца вместе с молоком, водой, солью и сахаром. Тонкой струйкой, не переставая взбивать, введите муку. Тесто должно получиться густым, однородным, без комочков.
- 2 Выпекайте крепы на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.
- 3 Чтобы готовые блины не слипались в стопке, смазывайте их небольшим количеством сливочного масла.

# Галета с глазуньей и беконом


порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 10 мин

- 4 крепа
- 4 яйца
- 4 стебля зеленого лука
- 4 ломтика тонко нарезанного бекона
- соль, перец

- 1 На медленном огне разогрейте сковороду без масла и подсушивайте на ней крепы 2–3 минуты. Затем горячие блины снимите со сковороды и, загнув края с четырех сторон, придайте каждому форму корзиночки.
- 2 Верните получившиеся корзиночки на сковороду, аккуратно разбейте в каждую яйцо, добавьте ломтик бекона, поперчите, посолите и жарьте на медленном огне, пока белок не застынет. Подавайте, присыпав зеленым луком.




# Крепы с творогом и запеченным перцем

порции: 4  подготовка: 30 мин, приготовление: 10 мин

- 6–8 крепов
- 2 болгарских перца
- 180–200 г творога или мягкого творожного сыра
- небольшой пучок любой зелени (укроп, петрушка, кинза)
- 2–3 ст. л. оливкового масла
- соль, перец

- 1 Болгарские перцы полейте оливковым маслом и запекайте в разогретой до 240 °С духовке 15–20 минут. Затем дайте им остыть, аккуратно снимите кожицу, разрежьте на четвертинки, удалите семена и плодоножку.
- 2 Отдельно смешайте творог с рубленой зеленью, посолите и поперчите. Смажьте крепы тонким слоем творожной начинки, сверху выложите 2–3 ломтика запеченного перца и сверните блины рулетиками. Затем нарежьте поперек на манер роллов.

# Крепы с карамелизованными яблоками и орехами

порции: 4  подготовка: 5 мин, приготовление: 10 мин

- 4–6 блинов
- 2 больших красных яблока
- 2 ст. л. очищенного грецкого ореха
- 1–2 ст. л. меда
- 2 ч. л. сливочного масла
- щепотка корицы
- мороженое для украшения (по желанию)

- 1 Яблоки разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте небольшими дольками. Яблоки залейте медом и подрумянивайте на хорошо разогретой сковородке на сливочном масле, не мешая, 2–3 минуты. Переверните, добавьте орехи, корицу и оставьте на огне еще на 2–3 минуты, чтобы яблоки с орехами успели слегка карамелизоваться.
- 2 Заверните яблоки и орехи в крепы в виде кулечка или мешочка, завязав тонкой полоской яблочной кожуры, по желанию положите рядом на тарелку шарик мороженого.

# Творожный крем с зеленью

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 10 мин

- 1 небольшой багет
- большой пучок зелени (петрушка, укроп, базилик, тархун)
- 250 г творога
- 70 г сметаны
- 2 ст. л. ароматного оливкового масла extra virgin
- 1 зубчик чеснока (по желанию)
- соль, перец

- 1 Багет нарежьте ломтиками толщиной 7–10 мм. Подсушивайте в духовке при 190 °С около 10 минут или на сухой сковороде-гриль.
- 2 Зелень мелко порубите, смешайте со сметаной, творогом, оливковым маслом, измельченным чесноком (если используете), солью и перцем. Подавайте с гренками.



# Йогуртовый пудинг с персиками

порции: 4  подготовка: 10 мин,  
приготовление: 5 мин (+30 мин на охлаждение)

- 250 г маскарпоне
- 250 г натурального йогурта
- 120 г сахарной пудры
- 2 банана
- 2 персика
- 100 г бисквитов савоярди
- 100 мл кофе
- 2 ст. л. голубики

**1** Смешайте маскарпоне с половиной йогурта и сахарной пудрой (1 ст. л. сахарной пудры оставьте для подачи). Взбивайте миксером 1–2 минуты до однородности. Оставшийся йогурт смешайте с бананом, измельчите блендером в однородное пюре и вмешайте во взбитый маскарпоне.

**2** Персики нарежьте тонкими дольками. Савоярди слегка пропитайте кофе. Для подачи в пиалу или стеклянную баночку выложите немного крема, сверху – часть пропитанных савоярди, ягоды и ломтики персика, затем снова крем, савоярди, ягоды и персики. Присыпьте оставшейся сахарной пудрой и уберите на полчаса в холодильник. Затем подавайте.





# Гранола с орехами и шоколадной пастой

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 40 мин


- 80 г мюсли или овсяных хлопьев
- 80 г миндаля
- 80 г фундука
- 50 г размягченного сливочного масла
- 1–2 ст. л. меда
- 50 г сахара
- щепотка молотого кардамона
- 2 ст. л. сушеной черники или вишни

## ДЛЯ ШОКОЛАДНОЙ ПАСТЫ:

- 200 г молочного шоколада
- 50 г темного шоколада
- 120 мл сливок (33%)
- 2 ст. л. кофе, рома или коньяка либо пара капель ванильной или миндальной эссенции
- 1 ч. л. сливочного масла

- 1 Смешайте мюсли (овсяные хлопья) с орехами, выложите в глубокий, застеленный пергаментом противень и подсушивайте в разогретой до 160 °С духовке около 15 минут.
- 2 Тем временем смешайте в сотейнике мед, сахар, сливочное масло и кардамон. Прогрейте на небольшом огне до полного растворения сахара.
- 3 Снимите с огня, влейте в противень с подсушенными орехами и мюсли, добавьте ягоды и все хорошо перемешайте. Разровняйте и уберите в духовку на 25–30 минут. Затем достаньте и остудите.
- 4 Шоколад разломайте и сложите в жаропрочную миску, добавьте сливки и все остальные ингредиенты для пасты, растопите на водяной бане, периодически помешивая.
- 5 Снимите с огня и уберите в холодильник (получившуюся пасту можно хранить минимум две недели). Сопроводите этой пастой гранолу.

# Сэндвич с копченой нельмой и огурцом

порции 2  подготовка: 5 мин, приготовление: 5 мин

- 1 большая ржаная булка или 2 поменьше
- 1 небольшой огурец
- горсть любого зеленого салата (латук, романо, китайская капуста, айсберг)
- 20 г сливочного масла
- 50 г нельмы (форели) холодного копчения в тонкой нарезке
- 1 ст. л. икры форели, палтуса или любой другой по вашему вкусу
- горсть кресс-салата
- свежемолотый черный перец

**1** Разрежьте булку на половинки и обжарьте со стороны среза на сухой сковороде до золотистого цвета.

**2** Огурец нарежьте кружочками. Салат нашинкуйте соломкой или порвите руками.

**3** Половину булки смажьте сливочным маслом, сверху выложите листья салата, ломтики огурца и рыбы, добавьте немного икры. Посыпьте сэндвич кресс-салатом, поперчите и подавайте.



# Сметанный мусс с грушей и сухофруктами

порции: 4  подготовка: 5 мин, приготовление: 5 мин

- 100 г сметаны (25%)
- 100 г ряженки
- 50 г сахара
- 350 г бананов
- 3 груши
- 20 г сушеных яблок или груш


**1** Смешайте в блендере сметану с ряженкой и сахаром. Бананы очистите от кожуры, грушу – от семян и кожицы. Добавьте во взбитую массу и измельчите до однородности.

**2** Оставшиеся груши нарежьте тонкими кружочками, подавайте с банановым муссом и сухофруктами.



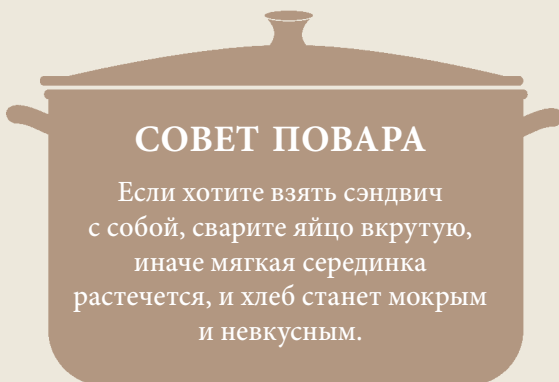


# Тост с яйцом

порции 2  подготовка: 5 мин, приготовление: 5 мин


- 1 яйцо
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 небольшая булка (например, чиабатта)
- 2 ст. л. песто
- 2 веточки базилика
- горсть любого микс-салата
- 1 ст. л. крупнотертого пармезана
- перец

- 1** Яйцо залейте холодной водой, доведите до кипения и варите ровно 3 минуты.
- 2** Снимите с огня и поставьте под струю холодной воды. Остудите и аккуратно очистите.
- 3** Хорошо разогретый гриль или сковороду-гриль смажьте оливковым маслом и обжарьте на нем разрезанную пополам булку до золотистого цвета.
- 4** Смажьте обжаренный хлеб песто, сверху выложите листья базилика и салата.
- 5** Аккуратно разрежьте яйцо пополам и выложите на тосты. Присыпьте хлопьями пармезана, перцем и подавайте.





# Сэндвич с голландским сыром и овощами

порции 2  подготовка: 5 мин, приготовление: 10 мин

- 1 небольшой багет
- 100 г голландского сыра (например, эдамера или гауды)
- 100 г маринованного или печеного красного перца
- 1 небольшой помидор
- 1 ч. л. каперсов
- молотый перец

- 1** Багет разрежьте поперек на половинки, затем каждую половинку – вдоль пополам. Выложите хлеб на застеленный пергаментом противень срезом вверх и подрумянивайте под грилем или в разогретой до 220 °С духовке несколько минут.
- 2** Сыр и перец нарежьте крупными ломтиками. Помидоры – тонкими кружочками.
- 3** На половину тостов выложите нарезанные овощи, сыр и каперсы. Уберите в духовку еще на 3–4 минуты, чтобы сыр расплавился.
- 4** Затем посыпьте перцем, накройте оставшимися половинками хлеба и оберните пергаментом, чтобы было удобней есть.



## СОВЕТ ПОВАРА

Положите такой основательный сэндвич в портфель своему любимому школьнику — это хорошая поддержка в серьезный день, полный забот и суеты.



# Крем из творога с тыквенным джемом

порции: 4  подготовка: 20 мин, приготовление: 25–30 мин

## ДЛЯ ДЖЕМА:

- 200 г мякоти тыквы
- 1 крупное яблоко
- 1 крупный апельсин или 2 мандарина
- 150 г сахара
- 1 палочка корицы
- 3 коробочки кардамона

## ДЛЯ КРЕМА:

- 220 мл сливок (35%)
- 70 г сахара
- 200 г сухого рассыпчатого творога
- круассаны или тосты для подачи
- 2–3 веточки мяты для украшения

- 1 Тыкву, яблоко и апельсин или мандарины нарежьте мелкими кубиками (причем апельсин и мандарины прямо с кожурой). Смешайте в сотейнике с сахаром и специями, оставьте на 5 минут.
- 2 Варите джем 25–30 минут на среднем огне, периодически помешивая деревянной лопаткой. Остудите.
- 3 Для крема смешайте сливки с сахаром и взбейте миксером в воздушную пышную массу. Творог хорошо разомните, добавьте в сливки, тщательно все перемешайте. Уберите в холодильник.
- 4 Украсьте крем листиками мяты и подавайте с тостами, круассанами и прочей утренней выпечкой.


## СОВЕТ ПОВАРА

Такой джем можно приготовить заранее, хранить в холодильнике около недели и подавать не только к булочкам, кофе и чаю, но и к сырной тарелке. Или просто мешать с йогуртом и мясли.





# Кекс с шоколадом и простоквашей

порции: 4  подготовка: 20 мин, приготовление: 30 мин

- 2 яйца
- 140 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 130 г размягченного сливочного масла + кусочек смазать форму
- 100 мл простокваши
- 215 г муки + еще немного присыпать форму
- 1/2 ч. л. соды
- 1 пакетик разрыхлителя
- 100 г мюсли
- 70 г молочного шоколада
- сахарная пудра для подачи

- 1** Миксером взбейте в глубокой миске яйца с обычным и ванильным сахаром до полного растворения сахара. Добавьте размягченное сливочное масло, простоквашу, просеянную муку, соду, разрыхлитель, мюсли (2 ст. л. сохраните) и шоколад, разломав его на небольшие кусочки.
- 2** Хорошо перемешайте или взбивайте миксером еще около 30 секунд.
- 3** Большую форму для запекания или несколько маленьких формочек смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой. До половины заполните их тестом.
- 4** Присыпьте тесто оставшимися мюсли и уберите в разогретую до 180 °С духовку примерно на 30 минут. Во время выпекания кекс увеличится в объеме и заполнит форму. Готовность проверьте, проткнув кекс шпажкой: она должна остаться чистой.
- 5** Кекс присыпьте сахарной пудрой, остудите или подавайте теплым с молоком, простоквашей или йогуртом.



# Сэндвич с курицей и смузи из огурца

порции: 4  подготовка: 20 мин, приготовление: 10 мин

- 1–2 сладких помидора
- горсть салата латука
- 200 г отварной или запеченной куриной грудки
- 1 авокадо
- 4 ломтика любого ржаного хлеба
- 4 ст. л. кетчупа или любого томатного соуса
- горсть рукколы
- соль, перец

## ДЛЯ СМУЗИ ИЗ ОГУРЦА:

- 600 г натурального йогурта
- сок 1/4 лимона
- 1 небольшой огурец
- большой пучок кинзы или петрушки
- соль

- 1** Помидоры порежьте тонкими кружочками. Крупные листья салата разорвите на несколько частей руками. Куриную грудку нарежьте тонкими ломтиками. Авокадо освободите от кожи и косточки и тоже тонко нарежьте.
- 2** Хлеб смажьте томатным соусом. Разложите сверху латук и рукколу, куриную грудку, помидоры, авокадо, присыпьте солью и перцем.
- 3** Для приготовления напитка в чашу блендера налейте йогурт, сок лимона, положите огурец, пучок кинзы, соль. Хорошенько взбейте в импульсном режиме, не давая смузи нагреваться. При желании можете добавить несколько кубиков льда. Получившийся напиток подавайте с сэндвичем.



## СОВЕТ ПОВАРА

В этот сэндвич можно положить практически любое мясо, оставшееся от ужина, например говяжий язык, индейку, постную говядину или свинину.

# Горячие булочки с джемом и яблоками в карамели

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 10 мин

- 4 ст. л. тростникового сахара
- 1 ст. л. сливочного масла (+еще кусочек по желанию)
- 2–3 кисло-сладких твердых яблока или груши
- 4 небольшие булочки (можно слегка подсушие)
- 3 ст. л. вишневого или сливового джема
- 2 ст. л. мюсли
- 150 г сметаны или йогурта

**1** На сухую сковороду выложите тростниковый сахар. Растопите его на среднем огне. Добавьте сливочное масло, дольки яблок (груш) и обжаривайте 4–5 минут.

**2** Булочки разрежьте вдоль на две части, если они не очень свежие, смажьте их сливочным маслом и обжарьте под грилем или на сковороде-гриль. Слегка смажьте срезы джемом и присыпьте мюсли. Выложите сверху обжаренные фрукты и подавайте булочки со сметаной.



# Овсяная каша с тыквой и орехами

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 10–15 мин

- 70 г мякоти тыквы
- 200 мл обычного или топленого молока
- 100 мл воды
- 100 г овсяных хлопьев
- 1 ст. л. сливочного масла
- сахар или кленовый сироп по вкусу
- 1 ст. л. орехов пекан или грецких
- щепотка соли

- 1 Тыкву нарежьте мелкими кубиками.
- 2 Смешайте в сотейнике молоко с водой, доведите до кипения и всыпьте овсяные хлопья, постоянно помешивая. Добавьте тыкву, уменьшите огонь до чуть меньше среднего и варите 10–15 минут.
- 3 Снимите кашу с огня, добавьте сливочное масло, соль, сахар или кленовый сироп и орехи. Перемешайте и подавайте.





# Творожный пудинг с клюквой

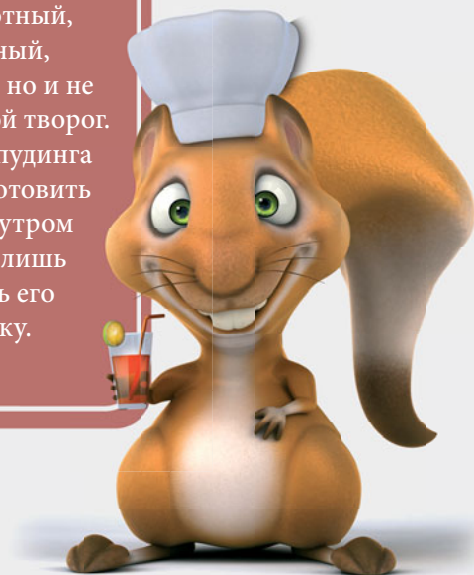
порции: 4  подготовка: 20 мин, приготовление: 25–30 мин

- 200 мл молока
- 3 желтка
- 100 г сахара
- 1/2 ч. л. ванилина или 1 палочка ванили
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- цедра 1 лимона
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 350 г творога (18%)
- 3 ст. л. клюквы
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. муки

- 1 В сотейник влейте молоко, добавьте корицу, ванилин, цедру лимона и доведите до кипения.
- 2 Пока молоко закипает, взбейте желтки с половиной сахара добела с помощью венчика или миксера, всыпьте крахмал и перемешайте в однородную массу без комочков. Уменьшите огонь, добавьте в сотейник взбитые желтки и варите на медленном огне до загустения, постоянно помешивая. Остудите.
- 3 Творог взбейте миксером вместе с оставшимся сахаром в однородную массу. Смешайте с остывшим кремом.
- 4 Смажьте порционные формочки сливочным маслом, присыпьте мукой, разложите в них творожную массу, сверху выложите ягоды клюквы и запекайте в разогретой до 190 °С духовке 25–30 минут до румяной корочки.

## СОВЕТ ПОВАРА

Берите плотный, однородный, не влажный, но и не слишком сухой творог. Основу для пудинга можно приготовить с вечера, а утром останется лишь поставить его в духовку.





# Французские тосты с карамелизованным бананом и грецкими орехами

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 15 мин

- 8 ломтиков хлеба для тостов
- 3 яйца
- 150 мл молока
- 8 ст. л. сахара
- щепотка ванилина
- щепотка корицы
- 3–4 банана
- 1 ст. л. грецких орехов
- 1 ч. л. сливочного масла
- 2 веточки мяты

- 1** Взбивайте венчиком или миксером яйца вместе с молоком, 3 ст. л. сахара, ванилином и корицей, пока сахар не растворится. В получившуюся смесь обмакните хлеб, оставьте на 1–2 минуты, чтобы он лучше пропитался.
- 2** Выложите тосты на застеленный пергаментом противень, присыпьте сахаром и отправьте под гриль или в разогретую до 230–240 °С духовку на 5–7 минут.
- 3** Оставшийся сахар всыпьте в сковороду, влейте 3 ст. л. воды, добавьте сливочное масло и варите на сильном огне, не мешая, пока сахар полностью не растворится. Если сахар кристаллизовался, добавьте еще немного воды.
- 4** Разрежьте банан на четвертинки, выложите получившуюся карамель и жарьте, не переворачивая, 5–7 минут, за 2 минуты до конца добавьте крупно рубленые грецкие орехи.
- 5** Готовые тосты разрежьте пополам наискосок, выложите кусочки банана, орехи и подавайте, украсив листиками мяты.

# Мюсли с гречкой, яблоком и голубикой


порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 10 мин

- 100 г гречневого продела (либо гречки, порубите ее в блендере в пудру)
- 150 мл кипятка
- 100–150 мл яблочного сока
- 1 зеленое яблоко
- 4 ст. л. мюсли
- 4 ст. л. голубики
- щепотка соли
- тосты и сливочное масло для подачи

- 1 Залейте гречневый продел кипятком, накройте крышкой и оставьте на 10 минут. Затем добавьте яблочный сок, щепотку соли и хорошо перемешайте.
- 2 Яблоко нарежьте мелкими кубиками. Разложите гречку по тарелкам или пиалам, присыпьте мюсли, кусочками яблока и голубикой. Подавайте с тостами и сливочным маслом.



# Геркулесовая каша с апельсиновым соком

порции: 4  подготовка: 5 мин, приготовление: 15 мин

- 250 мл молока
- 200 мл воды
- 150 г овсяных хлопьев
- 3–4 кумквата
- 2 ст. л. грецких орехов
- 2 спелых киви
- 6–7 апельсинов
- сахар, мед или кленовый сироп по вкусу
- щепотка соли

- 1** Киви очистите от кожуры и нарежьте небольшими ломтиками. Кумкваты нарежьте тонкими кружочками.
- 2** Молоко смешайте с водой и посолите. Доведите жидкость до кипения, добавьте геркулес. Убавьте огонь до среднего и варите кашу 15 минут, помешивая. В конце добавьте рубленые грецкие орехи, киви и кружочки кумквата. Можете подсластить блюдо медом, сахаром или кленовым сиропом.
- 3** Кашу снимите с огня и подавайте со свежавыжатым апельсиновым соком.





# Вафли с сыром и ветчиной

порции 5  подготовка: 15 мин, приготовление: 15 мин

## ДЛЯ ВАФЕЛЬ:

- 250 г муки
- 200 г размягченного сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1/2 пакетика разрыхлителя
- 150 г тонко нарезанной ветчины
- 150 г любого тертого сыра
- 4 яйца

## ДЛЯ ПОДАЧИ:

- 200 г феты или жирной деревенской сметаны
- горсть любых салатных листьев

- 1 Смешайте муку с солью и разрыхлителем.
- 2 4–5 ломтиков ветчины отложите для подачи, остальные мелко нарежьте.
- 3 Яйца смешайте с сахаром, размягченным сливочным маслом, взбейте миксером до полного растворения сахара. Добавьте муку с солью и разрыхлителем и снова взбейте, чтобы получилась однородная масса без комочков.
- 4 В получившееся тесто добавьте тертый сыр, нарезанную ветчину, вновь перемешайте и выпекайте тесто в вафельнице до золотистого цвета примерно 7–8 минут.
- 5 Тем временем разломайте сыр фета на небольшие кусочки. Оставшиеся ломтики ветчины обжарьте на сковороде-гриль на растительном масле до золотистого цвета.
- 6 Готовые вафли подавайте с листьями салата с ломтиками ветчины, сыром фета или со сметаной.



# Песочное печенье

порции: 4–6  подготовка: 1 ч, приготовление: 15 мин

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 250 г просеянной муки
- 130 г сахарной пудры
- 260 г размягченного сливочного масла
- 1 желток
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. крупных хлопьев морской соли

## ДЛЯ ПОДАЧИ:

- сливочное масло
- 150 г грушевого или яблочного пюре или имбирного джема

- 1** Сливочное масло смешайте с сахарной пудрой и просеянной мукой, замесите однородное тесто. Получившееся тесто скатайте в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 15–20 минут.
- 2** Слегка застывшее тесто положите между двумя листами пергамента и раскатайте тонким слоем в 3–4 мм.
- 3** Желток при помощи миксера взбивайте с сахаром, пока сахар полностью не растворится.
- 4** Вырежьте из теста печенье любой формы, смажьте при помощи кисточки взбитым желтком, затем присыпьте хлопьями морской соли и выпекайте в разогретой до 170 °С духовке 12–15 минут до золотистого цвета.
- 5** Готовое печенье остудите и подавайте со сливочным маслом, фруктовым пюре или имбирным джемом. Такое печенье хранится в контейнере с открытой крышкой при комнатной температуре 2–3 дня.

Если идея с морской солью кажется вам слишком авангардной, попробуйте посыпать печенье чем-нибудь более традиционно-кондитерским: корицей, молотым имбирем или дроблеными орехами.



# Сэндвич с курицей и соусом блю-чиз

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 10 мин

- 4–6 ломтиков серого или пшеничного хлеба
- 2 отварные или запеченные куриные грудки
- 1 мягкая груша
- 50 г винограда без косточек
- небольшая горсть листьев фризе или любого другого салата
- соль, перец
- 50 г сыра горгонзола
- 4 ст. л. оливкового масла

## ДЛЯ СОУСА БЛЮ-ЧИЗ:

- 100 г сыра горгонзола
- 200 г сметаны (30% и выше)
- соль

- 1 Приготовьте соус. Для этого смешайте горгонзолу со сметаной в блендере, добавьте щепотку соли и взбейте до однородного состояния.
- 2 Обжарьте хлеб на сковороде-гриль на оливковом масле или в тостере до золотистого цвета.
- 3 Курицу нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон, такими же ломтиками нарежьте грушу, удалив семена.
- 4 Оставшийся сыр разломайте вилкой на небольшие кусочки.
- 5 Поджаренный хлеб смажьте получившимся соусом блю-чиз, затем выложите ломтики курицы, груши, виноград, кусочки сыра, листья салата. Вновь полейте соусом и подавайте. Сверху можно накрыть сэндвич вторым тостом.




## СОВЕТ ПОВАРА

Соус из голубого сыра универсален в салатах и запеченных блюдах. Можете сделать его с запасом, а потом на скорую руку запечь под сырной корочкой какие-нибудь овощи, например зеленую фасоль или цветную капусту.



# Смузи с бананом и малиновым тостом

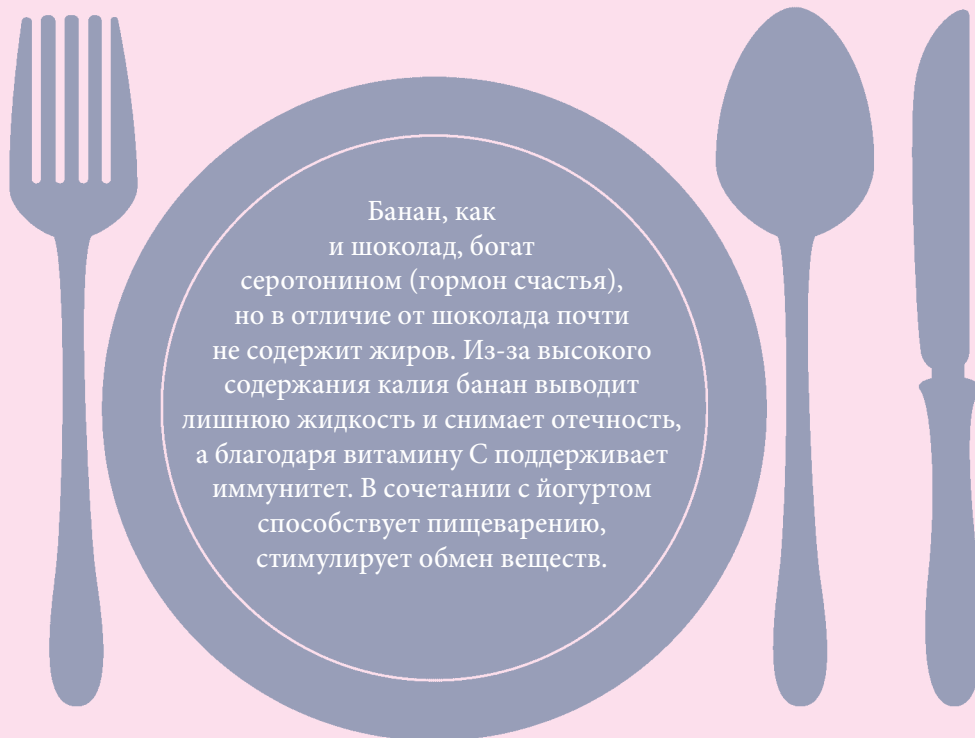
порции: 4  подготовка: 5 мин, приготовление: 15 мин

- 200 мл натурального йогурта
- 200 мл молока
- 100 г размороженной малины
- 2 ст. л. мюсли
- 1–2 банана
- сахар или мед по вкусу

## ДЛЯ ТОСТОВ:

- 4–6 ломтиков хлеба  
с сухофруктами
- 150 г сливочного сыра
- 3–4 ч. л. малинового варенья  
или джема
- 1–2 банана

- 1** Хлеб подсушите в тостере или отправьте в разогретую до 220 °С духовку на 6–8 минут. Намажьте сливочным маслом, затем – малиновым джемом, а сверху уложите ломтики банана.
- 2** Для смузи взбейте в блендере все ингредиенты. Если консистенция слишком густая, разбавьте напиток молоком или йогуртом. Можете добавить сахар или мед по вкусу.
- 3** Подавайте банановый смузи с тостами.





# Какао со специями

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 10 мин

- 8 ч. л. с горкой какао
- 2 ст. л. меда
- 4 стакана молока
- 2 гвоздички
- щепотка корицы
- щепотка мускатного ореха


- 1 Разогрейте молоко. Половиной молока разведите какао с медом.
- 2 Добавьте в смесь специи, затем влейте оставшееся молоко, хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.
- 3 Доведите напиток до кипения, затем налейте в термос (или в чашку с крышкой и укутайте полотенцем). Дайте настояться 5–10 минут. Подавайте горячим.



## СОВЕТ ПОВАРА

С вечера испеките scones и налейте в термос какао. А приготовить сальсу можно где и когда угодно, захватив из дома пару баночек с подходящими консервами.

# Ласси

порции: 4  подготовка: 10 мин, приготовление: 5 мин

- 100 г свежего или консервированного ананаса
- 300 г манго
- 4 банана
- 300 г домашнего йогурта
- 3–4 ст. л. сахара

- 1 Свежий ананас, манго и банан очистите, крупно порубите и сложите в блендер.
- 2 Добавьте йогурт, сахар и измельчите в пюре. По желанию можно добавить немного геркулеса.



# Миндальное молоко

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 10–15 мин


- 500 мл молока
- 70 г лепестков миндаля
- 2 ст. л. мюсли
- кленовый сироп по вкусу

- 1 Миндаль сушите в духовке при 180 °С 8–10 минут до золотистого цвета.
- 2 Молоко доведите до кипения, убавьте огонь, всыпьте миндаль, добавьте кленовый сироп по вкусу и варите на медленном огне 10–15 минут. Снимите с огня, слегка остудите, добавьте мюсли и подавайте.





# Банановый коктейль с манго

порции: 4  подготовка: 15 мин, приготовление: 5 мин

- 1 спелое манго
- 2 банана
- 300 мл йогурта
- 500 мл апельсинового сока (лучше свежевыжатого)
- ягоды и свежая мята для украшения

- 1 Взбейте в блендере апельсиновый сок, йогурт и мякоть бананов до однородной массы.
- 2 Добавьте лед (если ваш блендер не может крошить лед, не кладите его), мякоть манго (оставьте 4 дольки для украшения) и продолжайте взбивать, пока не получится однородный, довольно плотный коктейль.
- 3 Разлейте коктейль по бокалам, украсьте каждый бокал ломтиком манго, свежими ягодами и веточкой мяты.



## СОВЕТ ПОВАРА

В такой коктейль можно добавить любую ягоду. Например, клубнику. Вкус получится насыщенный, а цвет еще более яркий!

**Завтраки** для удачного дня. — Москва : Эксмо, 2014. — 80 с. : ил. — 3-13 (Кулинария. Яркие вкусы).

Завтрак, как известно, — самый важный прием пищи. Именно от того, каким будет ваш завтрак, зависит, каким будет ваш день! Если вы хотите настроить себя на позитивную волну с самого утра, взбодриться для новых свершений, насладиться новым днем в полной мере или просто вкусно накормить своих близких, тогда эта книга для вас! Собранные в ней рецепты не потребуют от вас много времени или особых кулинарных навыков, но сделают ваше утро ярким, а день удачным!

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71490-2

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2014

Издание для досуга  
КУЛИНАРИЯ. ЯРКИЕ ВКУСЫ

## ЗАВТРАКИ ДЛЯ УДАЧНОГО ДНЯ

Фотографии *Е. Деминой, С. Седых*  
Стиль *Е. Межегурской*

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Ответственный редактор *С. Ильичева*  
Младший редактор *О. Сушик*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Технические редакторы *О. Куликова, М. Печковская*  
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*  
Корректор *Ю. Иванова*

В оформлении использованы работы  
Julien Tromeur, Rada Francis, Zerbor, mama\_mia, oksanaSe, Gayvoronskaya\_Yana, Melpomene, Studio\_G, Julien Tromeur, snja,  
jara3000, HuHu, Vector, Viktor1, violetblue / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8(727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании  
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.04.2014.  
Формат 84×108  $\frac{1}{16}$ . Гарнитура «Gals».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-71490-2



9 785699 714902 >





Вы любите экспериментировать, пробовать новое и не боитесь несочетаемого? И в то же время цените классический вкус знакомых блюд? У вас нет много времени на эксперименты на кухне, но есть желание приготовить что-то вкусное, необычное, удивить друзей и близких и порадовать себя? Тогда книги нашей новой серии «Яркие вкусы» для вас!

*Вы держите в руках книгу, по рецептам которой сможете приготовить вкусный, полезный и сытный завтрак, который зарядит вас витаминами, энергией и хорошим настроением!*

### В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

Как самые популярные и проверенные, так и новые необычные рецепты

Новые идеи для самого важного приема пищи

Необычные вкусы

Красочные, сочные иллюстрации от лучших фотографов

Доступные ингредиенты

Советы опытного повара

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ЗАВТРАК АППЕТИТНЫМ, А ДЕНЬ УДАЧНЫМ!  
ВСЕ БЛЮДА ПРИГОТОВЛЕНЫ И СЪЕДЕНЫ НА НАШЕЙ КУХНЕ!



ISBN 978-5-699-71490-2



9 785699 714902 >

