





КАТЯ ИВАЩЕНКО

ЧТО НА ЗАВТРАК?

Простые рецепты
на каждый день



ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024

УДК 641.55
ББК 36.997
И24

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
AlekseyVanin, Nsit / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Иващенко, Катя.
И24 Что на завтрак? Простые рецепты на каждый день / Катя Иващенко. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-191099-0

Больше не нужно ломать голову, что же приготовить на завтрак. У Кати Иващенко есть рецепт для любого дня, будь то загруженный будний или неторопливый выходной. А несколько специальных заготовок помогут сделать завтрак красивым, даже если времени совсем нет.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-191099-0

© Катя Иващенко, текст и фото, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	8
Советы и вкусные дополнения к завтраку	11

СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ

Сэндвич «Монте-Кристо»	27
Фасоль с тостами и яйцом	28
Сэндвич с тунцом	31
Сэндвич с яичным салатом	32
Круассан с ветчиной и скрэмблом	35
Бенедикт с лососем	36
Сэндвич-гриль с песто	39
Запеченный кускус с томатами в сковороде	40
Шакшука	43
Белая шакшука	44
Вафли с цукини	47
Яйца по-турецки на хрустящей лепешке	48
Картофельные драники	51
Оладьи из цветной капусты и кукурузы	52
Гречневые блинчики с семгой	55
Фриттата с картофелем, копченой рыбой и фасолью	56
Киш с копченой курицей, сливочным сыром и песто	58
Омлет с грибами и сыром грюйер	61
Пирог из теста фило с брынзой	62
Пицца со страчателлой*	64
Хот-дог на завтрак	66
Запеченные яйца по-итальянски	69
Хрустящие баклажаны с омлетом и томатами	70



Кесадилья с омлетом и авокадо	73
Лучшая похмельная лапша	74
Самый любимый тост с авокадо	75

СЛАДКИЕ ЗАВТРАКИ

Самый простой пирог	79
Творожная запеканка-чизкейк с изюмом	80
Батончики с чизкейком и вишней	83
Батончики с рикоттой	84
Лимонные квадратики	87
Лучший в мире брауни	88
Вишневый пирог	91
Французские тосты	92
Вафли	95
Хлеб с шоколадом	96
Пончики	99
Сырники для Леонида	100
Булочки с корицей и сливочным кремом	102
Печенье с шоколадной пастой	105
Блинчики	106
Самые любимые оладушки	109
Кекс с цукини и имбирем	110
Банановый хлеб с арахисовой пастой	113
Запеченная овсяная каша	114
Рисовая каша с манго и чиа	117
Пирог с грушами	118
Королевская ватрушка с персиками	121
Черничные маффины	122
Датские блинчики	124
Оладьи-суфле	125
Слова благодарности	127

ВВЕДЕНИЕ



Каждый вечер я засыпаю с мыслью: «А что на завтрак?» Мне нравится продумывать его заранее, поскольку завтрак люблю больше ланча и ужина. Сытные или сладкие, быстрые и не очень, в гордом одиночестве или в шумном семейном кругу — завтраки всегда помогут задать тон и настроение вашему дню.

Сколько себя помню, я всегда любила есть.

Вот мне 5 лет, я сижу за столом с прадедушкой, мы едим гречку с сосисками.

Вот мне 11, и папа готовит горячие бутерброды по выходным. Вот мама приносит с работы замороженный торт, сейчас таких уже нет. Вот бабушкины пирожки с капустой как я люблю — мало теста и много начинки. Все самые теплые воспоминания так или иначе связаны с людьми и едой, которую они готовят.

В школьные годы выходные были моими любимыми днями не только потому, что не надо было идти в школу, а еще и потому, что по выходным мы с родителями ездили за продуктами. Я до сих пор люблю ходить за ними, и если бы у меня было больше свободного времени, я бы часами гуляла между полок, разглядывая банки и читая этикетки.

Я очень люблю искать что-то новое, но при этом в еде я довольно консервативна. Поэтому в этой книге я постаралась собрать рецепты самых классических завтраков, которые будут всегда под рукой: блинчики, оладьи, по-разному приготовленные яйца, сырники, сытные вафли и много рецептов для любителей сладкого. В книге нет сложных рецептов, но есть те, которые требуют времени больше, чем обычно, однако я очень надеюсь, что вас это не отпугнет, а, наоборот, подстегнет ваш интерес!

Эта книга обо мне, моей кухне и ее обитателях.





СОВЕТЫ И ВКУСНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ

к завтраку



Итак, начнем с главного: яйца. Яйца, как мы все знаем, можно приготовить многими способами, я расскажу лишь о своих любимых.

ЯЙЦО ВСМЯТКУ

Что может быть вкуснее!

Для начала вымойте яйцо. Теперь проколите его булавкой или иголкой с тупого конца и опустите в сотейник с холодной водой. Поставьте сотейник на самый сильный огонь и доведите воду до кипения. Когда вода начнет кипеть — засеки 2 минуты, а тем временем подготовьте емкость с ледяной (ну, или очень холодной) водой. Когда 2 минуты пройдут, слейте горячую воду и быстро опустите яйца в холодную. Для чего все эти манипуляции? Так вы без труда и нервов очистите яйцо от скорлупы.

ЯЙЦО-ПАШОТ

Самый популярный способ приготовления яиц в ресторанах. Я, признаюсь честно, равнодушна к ним, но все равно опишу рецепт, потому что уверена, что вам будет интересно.

Для начала нужно вскипятить в сотейнике литр воды, добавить щепотку соли и ложку белого винного уксуса (обычный столовый лучше не использовать, он слишком резкий и пахучий) и уменьшить огонь до минимума. Яйцо аккуратно разбить и вылить в маленькую миску, а потом аккуратно перелить в сотейник с едва кипящей водой. Яйцо немного разбежится, но это не страшно, его потом можно подрезать. Засеките 2 минуты и смиренно ждите. Выловите яйцо шумовкой и немедленно подавайте к столу.

БОЛТУНЯ

Сейчас она более известна как скрэмбл, но сути это не меняет. Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Аккуратно двигайте смесь лопаткой от одного края к другому, старайтесь сильно не мешать. Спустя 1–2 минуты болтуня приготовится, станет сливочной и нежной.

ОМЛЕТ

По сути то же самое, что и болтуня, только трогать сковороду во время приготовления не стоит, чтобы омлет не опал. Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (опять-таки их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Накройте крышкой и оставьте готовиться на медленном огне. Я советую готовить в чугунной сковороде, ее можно подать сразу на стол, не перекладывая омлет на тарелку. Когда омлет будет готов, посыпьте его натертым твердым сыром и сложите пополам. Очень вкусно!

ВЗБИТАЯ РИКОТТА С ТРАВАМИ

Ничего сложного и необычного, но сильно упрощает жизнь с утра, когда хочется разнообразить завтрак. А также отлично подходит в качестве закуски. Ее можно сделать заранее и хранить в холодильнике 2–3 дня в плотно закрытой банке.

- 200 г рикотты
- 1 веточка свежего тимьяна
- 4–5 листочков базилика
- 1 ст. л. оливкового масла
- цедра ½ лимона
- соль и перец по вкусу

1. Рикотту выложите в миску и взбейте венчиком, добавив масло, цедру, соль и перец.
2. Базилик мелко нарежьте, листики тимьяна снимите с ветки.
3. Выложите травы к рикотте и аккуратно перемешайте.
4. Намазывайте на поджаренный хлеб, кладите рядом омлет и наслаждайтесь!



ГРАВЛАКС

Бутерброд с соленой рыбой на завтрак – это прекрасно, и все об этом знают. Но мало кто засаливает рыбу самостоятельно. Давайте это исправим? Я расскажу вам рецепт своего любимого маринада для рыбы, и, уверяю вас, равнодушными вы не останетесь!

- 500 г филе лосося
- 1 средняя свекла
- 30 г укропа
- цедра 1 лимона
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. крупной морской соли
- щепотка черного перца

1. Филе очистите от чешуи, промойте и просушите бумажными полотенцами.
2. Свеклу натрите на крупной терке. Укроп промойте, просушите и крупно порубите, после чего смешайте с цедрой лимона.
3. В отдельной миске смешайте молотый перец, соль и сахар.
4. Расстелите пищевую пленку на столе, чуть присыпьте смесью специй и выложите филе лосося кожей вниз. Сверху посыпьте оставшейся смесью, затем выложите укроп с цедрой и последним слоем – натертую свеклу. Заверните в пленку (лучше покрепче, чтобы свекольный сок не испачкал ваш холодильник) и накройте легким гнетом, например разделочной доской. Уберите в холодильник на двое суток. Затем снимите пленку, счистите маринад, просушите рыбу и нарежьте тонкими ломтиками.





РИЙЕТ ИЗ ЛОСОСЯ С КАПЕРСАМИ

Эта закуска тоже из разряда помощников. Делать ее очень легко, а наличие ее в холодильнике в нужный момент (утром или когда внезапно пришли гости) всегда поднимает настроение. Копченую рыбу можно использовать абсолютно любую (кета, нерка, горбуша), все прекрасно заменяется.

- 200 г охлажденного лосося
- 100 г копченого лосося
- 1 ст. л. каперсов
- 2 веточки укропа
- 2 ст. л. сливок 22%
- 1 ч. л. сливочного хрена
- 1 ч. л. сладкой горчицы
- 2 ст. л. оливкового масла

1. Охлажденный лосось ополосните водой и положите в сотейник, залив холодной водой. Доведите до кипения, выключите плиту, пусть рыба готовится сама и остынет. Затем разомните рыбу вилкой.
2. Копченый лосось нарежьте мелким кубиком и сложите в миску. Туда же отправьте и отварной лосось. Добавьте сливки, горчицу, хрен и оливковое масло и перемешайте до однородного состояния.
3. Каперсы и укроп мелко нарубите, добавьте к рийету и перемешайте.

СОУС АЙОЛИ

- 4 зубчика чеснока
- 1 яичный желток
- 200 мл оливкового масла
- 1–2 ч. л. лимонного сока
- ½ ч. л. копченой паприки
- щепотка соли

1. Чеснок измельчите ножом или пропустите через пресс.
2. Выложите в миску для взбивания, добавьте желток, немного масла и начинайте взбивать смесь венчиком. Можно воспользоваться для этих целей блендером с насадкой «венчик».
3. Постепенно, маленькими порциями, начинайте вливать масло, непрерывно взбивая. Взбивайте до тех пор, пока масса не посветлеет и не превратится в однородный соус.
4. Добавьте соль, сок лимона и копченую паприку, перемешайте. Такой соус смело можно подавать как к рыбе, так и к мясу, а еще использовать как соус в бутербродах и сэндвичах.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Этот соус очень хорош. Готовить его несложно, но придется запастись терпением и бокалом-другим вина. Отлично готовить его во время разговора с друзьями, а потом всем вместе поедать пасту с этим соусом. Ну и для завтраков он, конечно, подходит как нельзя лучше.

- **2 кг** помидоров
 - **100 мл** оливкового масла
 - **2** луковицы
 - **3–4** зубчика чеснока
 - **1 ст. л.** сахара
 - **1 ч. л.** соли
 - **1 ст. л.** красного винного уксуса (но можно и белый, и виноградный, и яблочный, и бальзамический)
 - **черный перец по вкусу**
1. Кожицу помидоров надрежьте крест-накрест и обдайте кипятком. Очистите от кожицы и нарежьте мелким кубиком, удалив плодоножку. Лук очистить и нарезать мелким кубиком. Чеснок порубить или пропустить через пресс.
 2. В сотейнике или сковороде с толстым дном нагрейте оливковое масло и положите туда лук с чесноком. Жарьте на среднем огне, пока лук не начнет подрумяниваться.
 3. Очень осторожно выложите нарезанные помидоры, сахар и уксус. Посолите и поперчите. Готовьте соус на медленном огне, изредка помешивая, 1,5–2 часа (да, долго, но оно того стоит!).
 4. Дайте остыть, переложите в банку и используйте как соус к пасте, добавляйте к тушеным овощам и делайте с ним шакшуку (рецепт вы найдете на странице 51).

ПЕСТО

Обожаю песто! Обожаю сэндвичи и пасту с песто! Итальянцы гении, правда, потому что это взрыв вкуса и такой простор для творчества! (А если простор заканчивается, вы всегда можете написать мне, и я постараюсь вдохновить вас чем-нибудь еще.)

- **150 г** свежего зеленого базилика
- **50 г** кедровых орешков
- **40 г** тертого сыра пармезан
- **½** стакана оливкового масла
- **½** зубчика чеснока

1. С веток базилика снимите листочки, сложите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите на низкой скорости, пока не получится соус — однородный, но при этом текстурный.

СОВЕТЫ: Из чего еще можно сделать песто? Из запеченных овощей! Запеките пару долек чеснока, сладкий перец, половинку цукини и баклажана, затем измельчите в блендере с пармезаном, базиликом и орешками. Честно говоря, я беру всегда и всего на глаз и по вкусу, поэтому четкого рецепта нет, ловите вдохновение, и вы найдете для себя новый вкус. А еще можно сделать песто из сладких красных перцев!

Или запеките 2–3 перца, затем оберните их фольгой и дайте остыть. Когда остынут — очистите их от семян и кожицы и пробейте в блендере с 2 столовыми ложками рикотты, горстью орехов кешью, долькой чеснока и пучком красного базилика.



