

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

ЗАВТРАКИ



хлеб*соль
Москва

Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 142

Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



**Морковный салат
с апельсинами и орехами** с. 16



Сложность
приготовления

САЛАТЫ

Фруктовый салат	10
Свекольный салат с орехами, брынзой, базиликом	12
Морковный салат с апельсинами и орехами	16
Салат табуле	21

КРУПЫ

Рисовая молочная каша с фруктами	24
Гречневая каша с красным луком и грибами	30
Пшенная каша с тыквой и апельсиновой цедрой	32
Домашние мюсли	34
Геркулесовая каша с бананом и шоколадом	36

ТВОРОГ

Сырники с курагой и орехами	40
Запеканка с ягодами	42
Творожный сливочный крем	44
Творог с зеленью и перцем чили	47

ЯЙЦА

Шакшука	56
Омлет со сливками	58
Тортилья с картофелем	60
Фриттата	62

СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ

Сэндвич с куриным филе и зеленью	66
Горячие бутерброды с сыром и зеленым горошком	71
Булочки со слабосоленой красной рыбой и сливочным сыром	76



Сложность приготовления

Бутерброд с шоколадным кремом и орехами	79
Гренки из бородинского хлеба с кремом из авокадо	80
Сладкие гренки из белого хлеба по-французски	82
ОВОЩИ	
Картофельные оладьи	86
Кусочки тыквы, запеченные в духовке	88
Тушеная фасоль по-бразильски	90
Кабачки и помидоры, тушенные с маленькими сосисками	96
БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ	
Зеленые блинчики с укропом	101
Блинчики на кефире	102
Оладьи с яблоками	105
Быстрые блины с шоколадным соусом	112
ВЫПЕЧКА	
Круассаны	116
Мафины с ягодами	118
Сырное печенье	121
Слойки с зеленью	122
НАПИТКИ	
Смузи с бананами и морковью	130
Коктейль из ягод и кефира	133
Кофе глясе с корицей	134
Горячий шоколад с маршмеллоу (мелким зефиром)	136
Согревающий чай с пряностями	138
Безалкогольный мохито	140



Сложность приготовления

САЛАТЫ

Немецкий картофельный салат с беконом	15
--	----

КРУПЫ

Гурьевская каша	28
-----------------------	----

ТВОРОГ

Ленивые вареники со сметанным соусом	48
---	----

ЯЙЦА

Яйца-пашот	54
------------------	----

СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ

Домашний гамбургер	73
--------------------------	----

ОВОЩИ

Яичница в помидорах	93
---------------------------	----

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Блинчики с припеком	106
Креп Сюзетт	110

ВЫПЕЧКА

Морковный кекс	124
----------------------	-----



Креп Сюзетт
с. 110



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ЗАВТРАКИ

Перефразируя известную истину, можно сказать, что как начнешь новый день, так его и проведешь. Поэтому роль завтрака в жизни каждого из нас трудно переоценить. О том, что отказываться от этого приема пищи нельзя, написано и сказано немало. Заметим только, что ранний прием пищи, во-первых, помогает организму проснуться и перейти в «рабочее состояние», во-вторых, запускает правильный обмен веществ. В-третьих, что весьма немаловажно для тех, кто мечтает об идеальной фигуре, завтрак даст вам возможность к ланчу приобрести лишь легкое чувство голода, а не зверский аппетит, который заставит съесть в три раза больше, чем планировалось.

Мы же хотим подсказать, как сделать завтрак питательным, полезным и непременно вкусным, затратив на приготовление не более 45 минут. Можно приготовить завтрак еще быстрее, чтобы понежиться в постели лишние 10–15 минут, если с вечера произвести некоторые подготовительные работы. Например, разморозить готовое слоеное тесто для круассанов или отварить овощи для салата. Таким образом, утром вы сможете сразу приступить к приготовлению того или иного блюда.

Отличную помощь в деле ускорения и облегчения процесса готовки может оказать и современная бытовая техника. Запланировали на завтрак кашу

по нашему рецепту? Для приготовления ее основы воспользуйтесь **мультиваркой!** Большинство из них оснащены функцией отсроченного старта, а значит, накануне вам придется лишь загрузить ингредиенты и задать нужное время. Утром же необходимо будет лишь довести начатое дело до ума, руководствуясь тем или иным рецептом.

Еще одна маленькая подсказка. Некоторые рецепты блюд, которые вы найдете в этой книге, настолько просты, что с их приготовлением справится даже школьник. Поэтому иногда честь приготовления завтрака можно предоставить и младшим членам семьи. Маленькие непоседы вполне смогут сделать бутерброды или салаты, дети постарше — блинчики, блюда из творога или яиц. Идеальная возможность совместить приятное для родителей с полезным для их чад!

Предлагаем вам приготовить завтрак из самых доступных продуктов, которые сделают начало дня приятным во всех отношениях. **Каши и салаты, блюда из яиц и творога, блинчики и ароматная выпечка, горячие и холодные напитки** — все они не потребуют и особых кулинарных навыков. Зато ваши близкие по достоинству оценят и сытный салат табуле, и яркую яичницу шакшуку, и тушеную фасоль по-бразильски, и французские блинчики «Креп Сюзетт», и морковный кекс, и другие вкусные оригинальные блюда.

Попробуйте! Мы верим, что даже самые категоричные противники завтраков могут изменить свое мнение после знакомства с такими аппетитными вкусными блюдами. Желаем вам кулинарных успехов и действительно доброго утра каждый день!





Салаты



**Свекольный салат с орехами,
брынзой, базиликом**

с. 12



**Немецкий картофельный салат
с беконом**

с. 15

и еще 3 рецепта

Фруктовый салат



4 15 мин.

100 г черного винограда

1 яблоко

1 груша

сок ½ лимона

1 киви

1 персик или нектарин

взбитые сливки

листочки мяты для украшения

Ингредиенты салата вы можете варьировать в зависимости от сезона, добавляя ягоды, цитрусовые, или орехи.





1 Ягоды винограда оборвите с веточек, вымойте и обсушите на бумажном полотенце.

2 Яблоко и грушу вымойте, разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте ломтиками. Сбрызните лимонным соком.



3 Киви очистите, нарежьте кубиками. Персик вымойте, разрежьте пополам, удалите косточку, мякоть нарежьте ломтиками.

4 Все подготовленные ингредиенты сложите в салатник, осторожно перемешайте, украсьте взбитыми сливками и мятой.

Свекольный салат с орехами, брынзой, базиликом



4 15 мин.

70 г очищенных грецких орехов

2 отварные свеклы

100 г брынзы

2 веточки зеленого базилика

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. лимонного сока

свежемолотый черный перец

*Салат получится вкуснее,
если вы будете использовать
не отварную, а запеченную
свеклу.*



свекла



грецкие орехи



брынза



базилик зеленый



масло оливковое



лимонный сок

1 Орехи подрумяньте на сковороде без жира, дайте остыть, затем порубите.

2 Свеклу очистите и нарежьте тонкой соломкой. Брынзу раскрошите. Веточки базилика вымойте, обсушите и мелко нарежьте, оставив несколько листочков для украшения.

3 Оливковое масло слегка взбейте с лимонным соком. Свеклу поперчите, осторожно перемешайте с орехами, базиликом и полейте получившимся соусом. Посыпьте брынзой и украсьте листочками базилика.





Немецкий картофельный салат с беконом



4 30 мин.

2 отварные картофелины

1 небольшая головка красного
репчатого лука

100 г копченой колбасы

2 ломтика бекона

4 маринованных огурца

1 веточка петрушки

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. уксуса

щепотка сахара

1 ст. л. семян тмина

молотый черный перец

соль

1 Картофель очистите и нарежьте кружками. Лук очистите и нарежьте кольцами. Колбасу и бекон нарежьте ломтиками.

2 Бекон обжарьте на сковороде без добавления жира. Добавьте половину лука, колбасу и жарьте все вместе 3 минуты. Дайте остыть.

3 Огурцы нарежьте кружочками, петрушку порубите.

4 Для соуса растительное масло перемешайте с уксусом, щепоткой сахара, солью и молотым черным перцем.

5 Все подготовленные ингредиенты перемешайте, полейте приготовленным соусом и посыпьте тмином.

Салат приобретет пикантный вкус, если в соус вы добавите чайную ложку горчицы.

Немецкий картофельный салат — обязательное блюдо меню Октоберфеста. Вариантов его исполнения существует великое множество, но неизменными ингредиентами являются отварной картофель и лук. Если вы дополняете салат беконом или колбасой, он становится очень сытным, что важно для утреннего приема пищи. Соус-заправку можно разнообразить, добавив немного горчицы или майонеза. Зелень, конечно же, вы можете взять любую, но именно петрушка дарит салату освежающий вкус и делает его более легким для вкусового восприятия.