Учимся готовить ЗАВТРАКИ





Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 142

Условные обозначения:



Количество порций

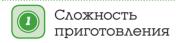


Время приготовления

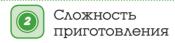


Сложность
приготовления

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
АДЙК	
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



Бутерброд с шоколадным кремом	
и орехами 7	9
Гренки из бородинского хлеба	
с кремом из авокадо8	0
Сладкие гренки из белого хлеба	
по-французски8	2
ОВОЩИ	
Картофельные оладьи8	6
Кусочки тыквы,	
запеченные в духовке8	8
Тушеная фасоль по-бразильски 9	0
Кабачки и помидоры, тушенные	
с маленькими сосисками 9	6
БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ	
Зеленые блинчики с укропом 10	1
Блинчики на кефире10	2
Оладьи с яблоками10	5
Быстрые блины	
с шоколадным соусом11	2
выпечка	
Круассаны11	6
Маффины с ягодами11	8
Сырное печенье12	1
Слойки с зеленью 12	
напитки	
Смузи с бананами и морковью13	0
Коктейль из ягод и кефира13	3
Кофе глясе с корицей13	
Горячий шоколад с маршмеллоу	
(мелким зефиром) 13	6



САЛАТЫ

Немецкий картофельный салат	
с беконом	15
КРУПЫ	
Гурьевская каша	28
ТВОРОГ	
Ленивые вареники	
со сметанным соусом	48
АДЙЯ	
Яйца-пашот	54
СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ	
Домашний гамбургер	73
овощи	
Яичница в помидорах	93
вуине и вуинаики	
Блинчики с припеком	10
Креп Сюзетт	110
выпечка	
Морковный кекс	124





Учимся готовить завтраки

ерефразируя известную истину, можно **1** 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.

тличную 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 мультивар-кой! 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!

Тредлагаем 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

c. 12



Немецкий картофельный салат с беконом

c. 15

и еще 3 рецепта

Фруктовый салат









1 яблоко

1 груша

сок 1/2 лимона

1 киви

1 персик или нектарин

взбитые сливки

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



САЛАТЫ 11



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

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

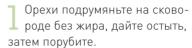
2 веточки зеленого базилика

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

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



свекла



грецкие орехи



брынза



базилик зеленый



масуо оуивковое



имонный сок





САЛАТЫ 15

Немецкий картофельный салат с беконом







I 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

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

- Бекон обжарьте на сковороде без добавления жира. Добавьте половину лука, колбасу и жарьте все вместе 3 минуты. Дайте остыть.
- З 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 тайную ложку горчици.

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.