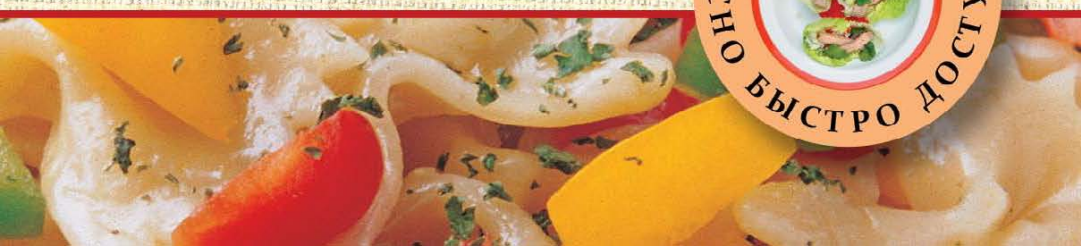




Только лучшее

ЗАВТРАКИ







Завтраки

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

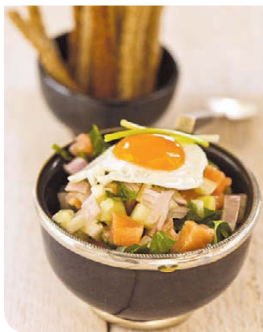


ЭКМО

МОСКВА

2014

Содержание



Скрембл с ветчиной и зеленью	6
Детский омлет из перепелиных яиц	8
Сэндвич с тунцом	8
Фалафель из чечевицы	10
Детские паровые тефтели из трески и шпината	12
Яйца по-флорентийски с копченой форелью	14
Креветки в соусе мисо	14
Драники из картофеля и тыквы с сыром	16
Гречка с голубым сыром и палтусом	18
Пшеничная каша с вешенками	18
Панини с фасолью и тофу	20
Хумус из зеленого горошка	20
Сладкий омлет с кукурузными хлопьями	22
Оладьи из куриной печени	24
Севиче из форели с перепелиными яйцами	26
Датский сэндвич с паштетом из сельди	28
Гиандуйя	30



Бургер из курицы	32
Рисовые крокеты	34
Творожно-морковный салат	36
Яблоки, запеченные с булгуром	38
Сладкий бургер с курагой	40
Сырные тосты с яйцом	42
Мини-круассаны с ветчиной	44
Творожники с орехами	46
Грушевые крепы	48
Сырные вафли с медом	50
Мусс из манго и манной крупы	52
Ржаные вафли с кориандром	54
Шоколадно-яблочные оладьи для детей	56
Французские тосты	58
Творожно-банановый крем	60
Овсяный коктейль с ягодами	62
Персиковый ласси	62

Скрембл с ветчиной и зеленью

2 яйца
100 г вареной ветчины
70 мл сливок жирностью 20%
4 ветки петрушки
4 ветки зеленого лука
4 ветки кинзы
2 ст. л. рафинированного оливкового масла
30 г сыра грюер
1 щепотка соли
черный перец по вкусу

1 Яйца разбить в глубокую миску и слегка взболтать, добавив сливки и соль. Ветчину нарезать небольшими кубиками, зелень измельчить, сыр натереть.

2 На среднем огне разогреть сковороду с маслом, влить яичную смесь и оставить на 30 секунд. После чего готовить 7 минут, постоянно взбивая вилкой, не давая омлету зажариться цельным куском.

3 За 2 минуты до окончания приготовления в скрембл добавить нарезанную ветчину и зелень. Готовый омлет выложить на тарелку, присыпать натертым сыром и свежемолотым черным перцем.

Совет

Если во время приготовления омлет прилипает к дну сковороды, влейте в нее немного сливок и продолжайте мешать.





Детский омлет из перепелиных яиц

- 6 перепелиных яиц
- 3 ст. л. нежирной сметаны
- 40 г сыра моцарелла
- 1 ч. л. рафинированного оливкового масла
- 1 щепотка соли

1 Перепелиные яйца разбить в миску, добавить сметану, натертый сыр и соль. Все тщательно взбить венчиком.

2 Разлить яичную массу в небольшие стеклянные банки до половины объема, предварительно смазав их маслом, накрыть крышками.

3 Поставить банки в кастрюлю и залить в кастрюлю горячую воду, жидкость должна доходить до половины высоты банок. Готовить омлет на среднем огне 7–8 минут.

Совет

Вы можете приготовить это блюдо и для себя, в этом случае при подаче для вкуса можно добавить любой острый соус или посыпать своими любимыми специями.

Сэндвич с тунцом

- 4 куска хлеба для тостов
- 100 г консервированного тунца без жидкости
- 0,5 зубчика чеснока
- 4 ветки зеленого лука
- 2 ветки укропа
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 4 листа салата айсберг
- черный перец по вкусу

1 В чашу блендера поместить рыбу, яйца, чеснок, перец, лук и укроп, все измельчить до образования однородного паштета в течение 1–2 минут.

2 На все куски хлеба для тостов выложить по 2 ст. л. паштета из тунца и разровнять по всей поверхности. Накрыть салатными листьями и сложить тосты попарно, слегка прижимая сверху.

3 Сильно разогреть сковороду гриль или гриль в духовке и обжарить сэндвичи по 30 секунд с каждой стороны.

Совет

Если в холодильнике нет салата айсберг, не стоит специально бежать в магазин за ним. Подойдет любой зеленый салат или даже тонкий ломтик огурца.



Фалафель из чечевицы

150 г зеленой сваренной чечевицы
1 яйцо
1 лимон
100 г пшеничной муки + 2 ст. л. для панировки
150 г несладкого йогурта
2 ветки кинзы
2 ветки мяты
0,5 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. молотого кориандра
1 щепотка кайенского перца
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

- 1 Положить в чашу блендера сваренную чечевицу, муку, яйцо и специи. Взбить в течение 1 минуты до образования однородной, густой массы.
- 2 Вылепить из получившегося теста шарики размером с грецкий орех, запанировать в муке.
- 3 Разогреть в широкой сковороде масло и обжарить фалафель на среднем огне в течение 5 минут, иногда переворачивая.
- 4 Приготовить соус: мяту и кинзу мелко порубить, цедру лимона натереть на мелкой терке, добавить в йогурт и перемешать. Приправить соус лимонным соком и солью.

Совет

Традиционно фалафель готовится в большом количестве растительного масла, в этом рецепте масло практически не присутствует. Ну, а если вы хотите сделать блюдо еще менее калорийным, просто запеките котлеты под грилем.



2



3



Детские паровые тефтели из трески и шпината

200 г филе трески
50 г свежего шпината
1 небольшая луковичка
50 г манной крупы
1 яйцо
50 г пшеничной муки
1 ст. л. рафинированного оливкового масла
2 щепотки соли

1 Лук мелко порезать, 10 листьев шпината отложить, оставшийся порвать руками. В сковороде разогреть масло, обжарить лук и шпинат 1 минуту.

2 В чашу блендера поместить рыбу, подготовленные овощи, яйцо, манную крупу и муку, посолить. Все взбить до образования густой однородной массы в течение 2 минут.

3 Вылепить из фарша 10 одинаковых тефтелей, положить в чашу пароварки, сверху на каждый шарик выложить по листу шпината, готовить 10 минут на пару.



Яйца по-флорентийски с копченой форелью

2 яйца
30 г свежего шпината
4 ветки петрушки
120 г филе копченой форели
1 небольшая булочка с отрубями
20 г сыра пармезан
1 ч. л. оливкового масла
2 ст. л. столового уксуса
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. паприки
черный перец по вкусу

1 Шпинат и петрушку крупно порубить, разогреть в сковороде масло и обжарить зелень в течение 30 секунд, приправить солью и черным перцем. Форель нарезать тонкими пластинами.

2 Булку разрезать пополам, присыпать натертым сыром и запечь под грилем в течение 1 минуты.

3 Приготовить пашот: в небольшую кастрюлю влить 7 см воды, добавить уксус, соль и довести до кипения. Яйца аккуратно по одному разбить в воду и готовить при слабом кипении 5 минут, выложить шумовкой на салфетку и слегка обсушить.

4 На обе половины обжаренной булки выложить пластины форели, затем две ложки обжаренного шпината, сверху яйцо пашот, посыпать паприкой.

Креветки в соусе мисо

200 г некрупных креветок
0,5 зубчика чеснока
0,5 луковицы
1 ст. л. светлой пасты мисо
4 куска хлеба чабатта
1 ч. л. сахара
1 ч. л. кедровых орехов
2 ветки петрушки
3 ветки кинзы
1 ст. л. рафинированного оливкового масла

1 В чашу блендера положить пасту мисо, добавить лук, чеснок, зелень, влить 100 мл холодной воды, взбить до однородного состояния в течение 1 минуты.

2 Креветки очистить, крупно порезать, разогреть сковороду с маслом и готовить креветки 2 минуты на среднем огне. Добавить сахар, кедровые орехи, влить соус, тушить 4 минуты.

3 Куски чабатты подсушить в тостере, сверху выложить креветки с соусом.



Драники из картофеля и тыквы с сыром

100 г картофеля
100 г мускатной
тыквы
40 г замороженной
брусники
2 яйца
4 ст. л. пшеничной
муки
2–3 щепотки соли
черный перец
по вкусу
100 г густой сметаны
4 ветки зеленого лука
100 г сыра чеддер
2 ст. л. раститель-
ного масла

1 Картофель и тыкву натереть на крупной терке, присыпать солью и оставить на 2 минуты. Слить выделившийся сок, добавить муку, яйца, черный перец и замесить тесто. В самом конце всыпать бруснику и перемешать.

2 Разогреть широкую сковороду с маслом, выложить по 2 ст. л. теста на небольшом расстоянии друг от друга, готовить 4 минуты на среднем огне. Положить на каждый драник по ломтику сыра, дать сыру немного оплавиться, перевернуть и готовить еще 4 минуты.

3 Зеленый лук мелко порезать, перемешать со сметаной, приправить солью и черным перцем.



1



2



Гречка с голубым сыром и палтусом

100 г гречневой крупы
75 г сыра с голубой плесенью
100 г копченого филе палтуса
50 г зернистого творога
0,5 зубчика чеснока
5 веток зеленого лука
1 щепотка молотой куркумы
1 щепотка молотого мускатного ореха
1 щепотка молотой гвоздики
2 ч. л. рафинированного оливкового масла

1 Гречку промыть, всыпать в сотейник и обжарить на масле на сильном огне 1 минуту, влить 150 мл воды и варить под крышкой до готовности 9–10 минут.

2 Пока варится гречка, сыр раскрошить, чеснок и зелень измельчить, все перемешать с творогом и специями.

3 В готовую горячую гречку добавить сырную смесь, перемешать, разложить по тарелкам, сверху уложить тонкие ломтики копченого палтуса.

Совет

Палтус — очень вкусная, но достаточно жирная рыба, в начале дня это не проблема, но все же, если вы хотите сократить количество жира, замените палтус на копченую горбушу, стерлядь, камбалу или треску.

Пшенинная каша с вешенками

200 г пшеники
150 г вешенок
30 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. паприки
0,5 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. коричневого сахара
1 ст. л. яблочного уксуса
6 веток петрушки
4 ветки зеленого лука
соль по вкусу

1 Пшено тщательно промыть, разложить в 4 высокие керамические или стеклянные формы, влить в каждую 150 мл воды, положить по небольшому кусочку сливочного масла, накрыть пищевой пленкой и поставить в микроволновую печь. Готовить на максимальной мощности 5 минут.

2 Пока крупа готовится, вешенки вымыть, порезать на небольшие кусочки. В сковороде разогреть масло, всыпать сахар и, когда он начнет плавиться и темнеть, отправить в сковороду грибы, готовить на сильном огне, иногда перемешивая, в течение 4 минут. В самом конце приготовления добавить в сковороду яблочный уксус, специи, измельченную зелень, приправить солью.

3 Достать пшено из микроволновки, выложить сверху грибы, готовить еще 2 минуты на максимальной мощности.



Панини с фасолью и тофу

4 небольшие пшеничные булочки
300 г красной консервированной фасоли
1 зубчик чеснока
2 щепотки белого перца
1 щепотка кайенского перца
1 щепотка молотой зиры
120 г сыра тофу
5 веток кинзы
1 ст. л. нерафинированного оливкового масла

1 Всыпать в чашу блендера фасоль без жидкости, добавить все специи, зелень, чеснок и оливковое масло. Взбить на максимальной скорости в течение 2 минут.

2 Булочки разрезать вдоль пополам, тофу — на ломтики, разогреть гриль до максимума. Обжарить хлеб с внутренней стороны 1 минуту, на каждую половину намазать фасолевый паштет, сложить половины хлеба попарно, поместив в центр по два ломтика тофу.

3 Прижать получившийся «бутерброд» ладонями, обжарить на гриле по 30 секунд с каждой стороны.

Хумус из зеленого горошка

150 г замороженного зеленого горошка
3 ст. л. кунжута
0,5 ч. л. молотого кориандра
1 щепотка молотой зиры
6 ст. л. нерафинированного оливкового масла
0,5 ч. л. паприки
2 ст. л. лимонного сока
2 щепотки соли
ржаные хлебцы или лепешки для подачи

1 Горошек предварительно разморозить, жидкость слить.

2 Всыпать кунжут в сухую сковороду, поставить на средний огонь и обжарить, постоянно перемешивая, до легкого потемнения.

3 Пересыпать кунжут в колбу погружного блендера, влить оливковое масло и измельчить до однородности в течение 2 минут.

4 Добавить все оставшиеся ингредиенты, еще раз взбить, если масса слишком густая, добавить еще немного оливкового масла.

Совет

Вы можете использовать фасоль, сою или даже чечевицу, ну, или смешать все вместе — все они отлично сочетаются.



Сладкий омлет с кукурузными хлопьями

2 яйца
150 мл кефира
2 ст. л. абрикосового джема
30 г хрустящих кукурузных хлопьев
10 г сливочного масла
4 ветки мяты
1 щепотка молотой корицы
1 ч. л. сахарной пудры
1 щепотка соли

1 Разогреть духовку до 180 °С. Яйца разбить в глубокую миску, добавить кефир, абрикосовый джем, приправить солью, взбить до однородности. Всыпать в яичную массу кукурузные хлопья.

2 Разогреть небольшую сковороду на среднем огне, растопить в ней сливочное масло, влить омлетную массу, готовить 1 минуту. Поставить сковороду в разогретую духовку, запекать 7 минут до готовности.

3 Перед подачей посыпать омлет измельченной мятой, молотой корицей и сахарной пудрой.

Совет

Для того, чтобы омлет дольше не опадал при подаче, перед тем как его выложить, прогрейте тарелку в духовке полминуты.



Оладьи из куриной печени

150 г куриной печени

1 яйцо

50 г ржаной муки

80 г пшеничной муки

6 веток зеленого

базилика

0,5 ч. л. молотого

тмина

0,5 ч. л. паприки

0,5 ч. л. сухого

орегано

1 ст. л. растительного масла

2–3 щепотки соли

1 Куриную печень промыть, положить в широкую чашу блендера вместе со всеми ингредиентами, кроме масла и зелени, взбить на максимальной скорости в течение 2–3 минут.

2 Базилик крупно порубить, добавить к печени, перемешать.

3 В широкой сковороде разогреть растительное масло, выложить тесто при помощи столовой ложки, обжаривать по 2 минуты с каждой стороны.



Севиче из форели с перепелиными яйцами

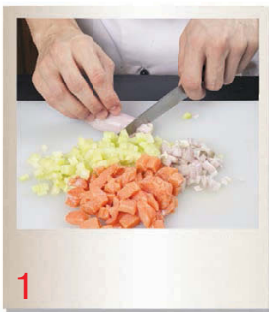
200 г слабосоленой форели
100 г огурца
1 маленькая красная луковича
5 веток кинзы
3 ветки зеленого лука
50 г пророщенной сои
1 ст. л. сока лайма
2 куска ржаного хлеба
4 перепелиных яйца
2 ст. л. нерафинированного оливкового масла
2 щепотки черного перца

1 Форель, очищенный огурец и лук порезать одинаковыми мелкими кубиками, зелень измельчить, соевые ростки обдать кипятком.

2 Соединить все вышеперечисленные ингредиенты в глубокой миске, приправить оливковым маслом, соком лайма и черным перцем, перемешать и оставить на 4 минуты.

3 Пока севиче маринуется, приготовить глазунью из перепелиных яиц: разогреть керамическую или тефлоновую сковороду с каплей масла, вбить яйца и на слабом огне обжарить до готовности белка, желток должен остаться жидким. Рядом поджарить хлеб.

4 Выложить севиче на тарелки, сверху разложить перепелиные яйца, рядом порезанный брусочками хлеб.





Датский сэндвич с паштетом из сельди

6 тонких кусков
ржаного хлеба
150 г филе сельди
50 г мягкого
сливочного сыра
1 сваренное яйцо
3 ветки петрушки
1 щепотка сухого
тимьяна
1 щепотка молотого
тмина
1 маленькая красная
луковица
1 зубчик чеснока
6 листов латука

1 В чашу блендера положить филе сельди, сыр, яйцо и все специи, взбить в пульсирующем режиме 2 минуты.

2 Хлеб поджарить в тостере, натереть чесноком, сверху положить по одному листу салата, паштет, порезанный тонкими кольцами лук и порубленную зелень.



Гиандуйя

50 г фундука
50 г миндаля
50 г фисташек
100 мл сливок
жирностью 25–30%
200 г горького
шоколада
150 г сахара
1 лимон
1 апельсин
хлеб по вкусу
для подачи

1 Орехи всыпать в сухую сковороду, обжаривать на среднем огне 5 минут, постоянно перемешивая.

2 Слегка остудить орехи, очистить от шелухи, с силой перетирая между ладонями.

3 Шоколад разломать на небольшие куски, растопить в микроволновой печи в течение 1 минуты. Снять цедру с цитрусовых, мякоть съесть.

4 В чашу блендера всыпать орехи, добавить цедру и все оставшиеся ингредиенты, измельчить до образования гладкой однородной пасты. Подавать с тостами из вашего любимого хлеба.



Бургер из курицы

2 булочки
для бургеров
150 г куриного мяса
1 небольшая белая
луковица
5 веток кинзы
5 веток петрушки
3 ветки зеленого
базилика
2 яйца
2 зубчика чеснока
1 спелый помидор
2 ст. л. нерафиниро-
ванного оливкового
масла
1 ч. л. лимонного
сока
2 щепотки соли
черный перец
по вкусу

1 Куриное мясо вместе с луком и чесноком и одной ложкой масла измельчить в блендере 1 минуту, приправить солью. Вылепить 2 одинаковые плоские котлеты на 1 сантиметр шире диаметра хлеба.

2 Зелень измельчить, помидор порезать небольшими кубиками, перемешать в миске, заправить маслом, лимонным соком и немного посолить.

3 На широкой сковороде с оставшимся маслом обжарить котлеты по 3 минуты с каждой стороны, рядом приготовить глазунью, хлеб поджарить в тостере.

4 Сложить бургер: на нижнюю часть хлеба выложить куриную котлету, сверху салат из помидора и зелени и одно обжаренное яйцо, посыпать черным молотым перцем. Накрыть верхней частью булки.



Рисовые крокеты

200 г сваренного
круглозерного риса
1 яйцо
50 г пшеничной муки
100 г сыра
моцарелла
100 г абрикосового
джема
200 г любого
фруктового йогурта
100 г панировочных
сухарей
0,5 ч. л. молотой
корицы
масло для фритюра

- 1** Рис выложить в чашу блендера, добавить яйцо и муку, взбить в течение 2 минут до образования густого однородного кома.
- 2** Разделить тесто на небольшие части размером со сливу, расплестать на ладони, сверху выложить по небольшому кусочку моцареллы и половине чайной ложки абрикосового джема, скатать в шарики. Обвалять шарики в панировочных сухарях.
- 3** Разогреть фритюр до 170 °С, порциями обжарить крокеты по 3 минуты до приятного цвета, переложить шумовкой на салфетки.
- 4** В тарелку влить немного йогурта, выложить крокеты, посыпать корицей.



1



2



Творожно-морковный салат

200 г зерненого
творога
200 г моркови
1 апельсин
2 ветки зеленого
базилика
2 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. тыквенного
масла
20 г очищенных
тыквенных семечек

- 1 Морковь очистить, натереть на тонкой терке, переложить в глубокую миску, влить мед и масло, перемешать.
- 2 С апельсина снять цедру при помощи терки, кожуру срезать, мякоть нарезать на небольшие куски.
- 3 Добавить к моркови зерненный творог без сыворотки, измельченный базилик, цедру и мякоть апельсина.
- 4 Тыквенные семечки обжарить на сухой сковороде в течение 2 минут, посыпать ими салат перед подачей.



Яблоки, запеченные с булгуром

2 яблока гренни смит

50 г булгура

50 г кураги

2 ст. л. меда

1 щепотка соли

1 щепотка сушеного

имбиря

1 щепотка молотого

мускатного ореха

1 лайм

1 Булгур тщательно промыть в проточной воде, переложить в глубокую миску, добавить мелко порезанную курагу и залить все стаканом крутого кипятка. Накрыть миску тарелкой и готовить в микроволновой печи 3 минуты.

2 Тем временем яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину вместе с частью мякоти. Из миски с булгуром слить жидкость, добавить мед, порезанную мякоть яблока, специи, соль и цедру.

3 Сложить яблоки в форму для микроволновой печи, слегка сбрызнуть соком лайма, накрыть крышкой и готовить на максимальной мощности микроволновки 5 минут.

Совет

Запечь яблоки можно и в обыкновенной духовке, в этом случае время приготовления составит 10 минут, при температуре 180 °С.



Сладкий бургер с курагой

2 булочки для бургеров
100 г кураги
40 г кедровых орехов
1 яйцо
100 мл молока
4 ч. л. коричневого сахара
50 г сыра моцарелла
1 ч. л. рафинированного оливкового масла
1 щепотка молотого душистого перца

1 Яйцо взбить в миску, добавить 1 ложку сахара, молоко и слегка взбить.

2 Булки разрезать вдоль пополам и погрузить в яичную смесь на 1 минуту.

3 Разогреть сковороду с маслом и обжарить хлеб по 2 минуты с каждой стороны, переложить на салфетки.

4 В освободившуюся сковороду всыпать оставшийся сахар, довести до слабо-коричневого цвета, всыпать орехи и курагу, душистый перец, готовить на слабом огне 2 минуты, постоянно перемешивая.

5 На одну половину обжаренного хлеба положить кружок моцареллы, курагу с орехами, сверху еще ломтик сыра и накрыть второй половиной булки.



Сырные тосты с яйцом

4 куска хлеба для тостов
50 г сыра пармезан
4 яйца
0,5 ч. л. паприки
5 веток петрушки
2 ветки зеленого базилика
4 листа латука
2 ч. л. неострой горчицы
1 ч. л. растительного масла

1 Хлеб смазать горчицей, зелень очень мелко порубить. Сыр натереть на мелкой терке, перемешать с зеленью и присыпать тосты, хорошо прижать пальцами. Запекать под грилем 1 минуту.

2 Слегка разогреть широкую сковороду с маслом, по одному вбить яйца и готовить на слабом огне 3 минуты, желток должен остаться слегка сырым.

3 На сырные тосты выложить по листу салата, сверху глазунью, присыпать паприкой.

Совет

Если у вас в духовке нет гриля, тосты можно обжарить на керамической или тефлоновой сковороде. Для этого разогрейте ее с парой капель масла, выложите тосты сыром вниз и готовьте на слабом огне 1–2 минуты.



Мини-круассаны с ветчиной

200 г слоеного
дрожжевого теста
1 яичный желток
150 г вареной
ветчины
2 зубчика чеснока
4 ветки зеленого
базилика
4 ветки зеленого лука
1 ч. л. жидкого меда
2 ч. л. соевого соуса

1 Ветчину порезать на мелкие кубики, чеснок натереть на терке, зелень измельчить. Смешать все перечисленные ингредиенты в глубокой миске, добавить мед, соевый соус, перемешать.

2 Тесто раскатать в очень тонкий пласт, разрезать на узкие длинные треугольники. На тупую сторону треугольника положить 1–2 ложки начинки, свернуть тесто в рогалик. Переложить круассаны на противень, застеленный пергаментом.

3 Желток перемешать с 1 ст. л. холодной воды, смазать этой смесью круассаны, выпекать 10–12 минут при температуре 220 °С.



1



2



Творожники с орехами

200 г творога
жирностью 9%
1 яйцо
170 мл молока
70 г манной крупы
30 г кедровых орехов
30 г грецких орехов
3 ст. л. сахара
4 ст. л. пшеничной
муки
1 щепотка соли
2 ст. л. раститель-
ного масла
150 г домашнего
йогурта

1 Манную крупу замочить на ночь в холодном молоке. Утром переложить манку в чашу блендера, добавить творог, яйцо, сахар, щепотку соли и половину муки. Взбить до образования однородного состояния 2 минуты.

2 Орехи мелко порубить ножом, добавить в тесто и перемешать. Вылепить небольшие шарики размером с абрикос, обвалить в оставшейся муке и слегка приплюснуть ладонью.

3 Разогреть широкую сковороду с маслом, выложить творожники и готовить на слабом огне по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавать с йогуртом.

Совет

Манную крупу можно и не замачивать на ночь, а быстро сварить в микроволновой печи и остудить. В этом случае каша сварится одним комком, но это не проблема — в блендере все измельчится.



Грушевые крепы

- 2 спелые груши
- 1 апельсин
- 2 яйца
- 100 г ржаной муки
- 80 г пшеничной муки
- 100 г сахара
- 0,5 ч. л. разрыхлителя для теста
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 0,5 ч. л. молотого кардамона
- 60 мл растительного масла
- 1 щепотка соли

1 Груши очистить от кожицы и сердцевины, мякоть натереть на мелкой терке в глубокую миску. Цедру апельсина счистить при помощи той же терки и вместе с соком добавить к грушам.

2 В миску с грушами просеять всю муку, добавить яйца, сахар, соль, разрыхлитель, половину масла и специи. Взбить до однородности вилкой или венчиком. Накрыть миску полотенцем и дать настояться тесту 2–3 минуты.

3 Испечь маленькие блины: разогреть блинную сковороду на среднем огне, слегка смазать маслом и влить половину половника теста, наклонить сковороду во все стороны, чтобы тесто слегка растеклось. Готовить по 1 минуте с каждой стороны.

Совет

Груши могут быть разными по сочности и спелости, поэтому муки может уйти чуть больше или чуть меньше указанного количества, добавляйте ее постепенно.



1



2



Сырные вафли с медом

150 г пшеничной
муки
1 яйцо
70 г сыра с голубой
плесенью
30 г грецких орехов
40 г светлого изюма
без косточек
5 г разрыхлителя
для теста
1 ст. л. коричневого
сахара
1 ч. л. яблочного
уксуса
100 г меда
1 ст. л. рафиниро-
ванного оливкового
масла

1 Приготовить тесто: в чашу блендера поместить сыр, яйцо, просеянную муку, сахар, уксус и разрыхлитель.

2 Все тщательно взбить, добавить размоченный в горячей воде изюм, мелко порубленные грецкие орехи, перемешать.

3 Вафельницу смазать маслом, разогреть и влить 1 половник теста, закрыть и готовить на среднем огне 4 минуты.

4 Готовые вафли слегка остудить, поставив вертикально, чтобы они не стали клеклыми. Мед подать отдельно.

Совет

Лучше всего к этим вафлям подходит темный гречишный мед. Но если у вас «медовая» непереносимость, его можно заменить на джем из инжира.



Мусс из манго и манной крупы

100 г манной крупы
50 г творога
жирностью 6%
1 спелое манго
30 г замороженной
клюквы
4 ст. л. меда
+ 1 ст. л. для подачи
2 яичных белка
1 щепотка соли

1 Манную крупу залить стаканом горячей воды и варить на среднем огне 5 минут. Слегка остудить.

2 Переложить кашу в чашу блендера, добавить творог, клюкву, очищенное от кожуры и косточки манго, мед и соль, взбить в течение 1 минуты до однородности.

3 Добавить в мусс белки и взбивать еще 2 минуты. Переложить в чашки или небольшие бокалы. Полить медом.

Совет

Для этого блюда подойдет и вчерашняя, затвердевшая манная каша — блендер отлично с ней справится.



Ржаные вафли с кориандром

150 г ржаной муки
60 г кукурузного крахмала
2 ст. л. бальзамического уксуса
1 яйцо
100 мл воды
1 ст. л. молотого кориандра
0,5 зубчика чеснока
1 ч. л. сахара
¼ ч. л. соли
150 г творога жирностью 5–9%
6 веток кинзы
2 ч. л. рафинированного оливкового масла
черный перец по вкусу

1 В глубокую миску всыпать муку с крахмалом, добавить яйцо, бальзамический уксус, воду, сахар, соль и кориандр, взбить и дать настояться 2 минуты.

2 Вафельницу смазать маслом, влить 1 половник теста, закрыть и готовить 4–5 минут до готовности.

3 Готовые вафли натереть зубчиком чеснока с обеих сторон, остудить на решетке.

4 Кинзу мелко порубить, добавить в творог, приправить солью и черным перцем, перемешать.

5 Выложить творожную массу на вафли, слегка сбрызнуть оливковым маслом, присыпать молотым кориандром.

Совет

В разных моделях вафельниц температурные режимы могут отличаться. Готовьте это блюдо в режиме «Хрустящие вафли».



Шоколадно-яблочные оладьи для детей

2 плотных зеленых
яблока
2 яйца
50 г овсяных хлопьев
«экстра»
30 г муки
100 г молочного
шоколада
100 г нежирной
сметаны
70 г коричневого
сахара
1 ч. л. разрыхлителя
для теста
цедра одного лайма
2 ст. л. раститель-
ного масла

- 1 Овсяные хлопья залить кипятком и оставить на 3–4 минуты.
- 2 Тем временем яблоки очистить и натереть на крупной терке, шоколад мелко поломать.
- 3 В глубокой миске соединить все вышеперечисленные ингредиенты, добавить разрыхлитель, яйца, муку и сахар, замесить тесто.
- 4 Разогреть в широкой сковороде масло, столовой ложкой выложить тесто, готовить 2 минуты с каждой стороны.
- 5 Сметану перемешать с цедрой лайма и ложкой коричневого сахара, получившийся соус подать к оладьям.



Французские тосты

половина
французского багета
3 яйца
0,5 ч. л. молотой
корицы
125 г несладкого
йогурта
50 г коричневого
сахара
1 ст. л. рафиниро-
ванного оливкового
масла
1 щепотка соли

- 1 Хлеб разломать на небольшие куски, положить в широкую чашу блендера, добавить яйца, йогурт, сахар, соль.
- 2 Взбить до однородности, по густоте масса должна быть как густой паштет.
- 3 В широкой сковороде разогреть масло, из хлебной массы вылепить небольшие овалы, обжарить на среднем огне 4 минуты, иногда переворачивая с боку на бок.
- 4 Перед подачей посыпать тосты сахаром и молотой корицей.



Творожно-банановый крем

- 1 спелый банан
- 200 г творога жирностью 5–9%
- 100 г домашнего йогурта
- 1 апельсин
- 2 ветки мяты или мелиссы
- 1 щепотка молотой корицы
- 1 овсяное печенье

1 При помощи овощечистки снять цедру с апельсина, сок выжать, листья мяты оборвать с веток.

2 В чашу блендера для приготовления коктейлей положить творог, очищенный банан, йогурт, листья мяты и цедру апельсина, влить сок апельсина и взбить в пульсирующем режиме 2–3 минуты до образования однородного крема.

3 Разложить крем в чашки или бокалы, присыпать раскрошенным печеньем и корицей.

Совет

Йогурт легко приготовить дома, просто добавьте в литр теплого молока стаканчик покупного натурального йогурта, размешайте и разлейте в небольшие чашки. Накройте пищевой пленкой и уберите на ночь в теплое место.



1



2



Овсяный коктейль с ягодами

50 г овсяных хлопьев «экстра»

200 мл домашнего йогурта

100 г голубики

1 апельсин

1 Овсяные хлопья залить стаканом крутого кипятка и оставить набухать на 5 минут, остудить.

2 В чашу блендера для коктейлей переложить овсянку, добавить голубику, йогурт, цедру и сок апельсина. Все взбить на максимальной скорости 2 минуты до однородности.

Совет

На вашей кухне, по вашему велению, голубика может легко быть заменена на любые другие ягоды по вкусу. Но они не должны быть очень кислыми, в противном случае вкус придется компенсировать сахаром, а это не всегда уместно.

Персиковый ласси

2 спелых персика или нектарина

250 г несладкого йогурта

150 мл минеральной воды с газом

2 ст. л. меда

4 кубика льда

2 щепотки молотого кардамона

1 щепотка молотой гвоздики

2 щепотки молотой корицы

1 Разогреть небольшую сковороду, всыпать кардамон, гвоздику и корицу, обжарить в течение 30 секунд на сухой сковороде. Персики очистить от косточек, порезать небольшими кубиками, добавить в сковороду к специям вместе с медом и готовить на среднем огне 3 минуты.

2 Переложить содержимое сковороды в чашу блендера, добавить йогурт, минеральную воду, лед и все взбить на максимальной скорости в течение 2–3 минут.

3 Разлить ласси по бокалам или чашкам.



3-13 **Завтраки.** — Москва : Эксмо, 2014. — 64 с. : ил. — (Кулинария. Вкусно. Быстро. Доступно.)

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-72287-7

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВКУСНО. БЫСТРО. ДОСТУПНО

ЗАВТРАКИ

Автор-составитель: *К. Жук*
Фото: *К. Жук*

Ответственный редактор *А. Байжанова*. Художественный редактор *А. Мусин*
Технические редакторы *О. Куликова, М. Печковская*
Компьютерная верстка *Г. Десяренко*. Корректор *Е. Холявченко*

В оформлении обложки использована фотография:
Alena Dvorakova / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

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 E-mail: 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 E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор 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
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: 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 14.08.2014. Формат 60×90¹/₁₆.
Гарнитура «Pragmatica». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-72287-7



9 785699 722877 >



ЗАВТРАКИ

Приготовить завтрак, обед, ужин вкусно и быстро? Легко!

Серия «Вкусно. Быстро. Доступно» поможет вам приготовить вкусные и разнообразные блюда без особых усилий! Следуя подробным инструкциям с пошаговыми фотографиями, вы сможете воспроизвести даже самое сложное блюдо быстро и легко!

Закуска и выпечка, блюда из мяса и рыбы, десерты и напитки, традиционные или оригинальные блюда... Теперь не нужно задумываться о том, как разнообразить ваш стол, ведь все самые яркие и только проверенные рецепты вы сможете найти в наших книгах. Теперь удивлять своих близких каждый день разными и вкусными блюдами вам будет проще и интересней!



ISBN 978-5-699-72287-7



9 785699 722877 >

