

КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ



БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

ОЧЕНЬ
МНОГО
РЕЦЕПТОВ

Красиво • Вкусно • Полезно • Оригинально



Вкусно • Полезно • Оригинально • Быстро

Красиво • Питательно • Вкусно • Полезно

Оригинально • Быстро • Красиво • Питательно



БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ



ОЧЕНЬ
МНОГО
РЕЦЕПТОВ



Москва
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Каши и другие блюда из круп

| | |
|--|---|
| Гречневая каша «Купеческая»..... | 4 |
| Тартинки с рисовым пудингом и апельсинами..... | 4 |
| Овсяная каша с кокосом, миндальным молоком и нектаринами..... | 4 |
| Рисовый пудинг с творогом и малиной..... | 5 |
| Овсянка «с секретом»..... | 5 |
| Рулет «Баунти» с рисом и черносливом..... | 5 |
| Гурьевская каша | 5 |
| Каша «Дружба» с тыквой и курагой | 6 |
| Масфуф — сладкая каша из кускуса..... | 6 |
| Кокосовые манники с соусом из красной смородины..... | 6 |
| Перловая каша с овощами и тунцом..... | 6 |
| Манная каша по-новому..... | 7 |
| Монастырская каша | 7 |
| Чампорадо — филиппинская шоколадная каша-пудинг | 7 |
| Слоеная каша..... | 7 |
| Гречневая «пуховая» каша со сливками и малиной..... | 8 |
| Рисово-овсяный пудинг..... | 8 |
| Апельсиновая овсяная каша | 8 |
| Пшеничная каша «С огоньком»..... | 8 |
| Завтрак с гранолой и дынными шариками | 8 |
| Гречневая каша с брынзой..... | 9 |
| Манная каша на ягодном соке | 9 |
| Крупеник с вишней на пару | 9 |
| Зеленая каша с персиком..... | 9 |
| Рисовые биточки с лососем..... | 9 |

Блюда из яиц и творога

| | |
|--|----|
| Старорусские творожные колобки..... | 10 |
| Яичница в слоеном тесте..... | 10 |
| Ванильно-яблочные сырники в сливочно-маковом соусе..... | 10 |
| Творожный пудинг | 11 |
| Ленивые вареники с маком и клубничным соусом..... | 11 |
| Яичница-болтуня с копченым лососем в булке | 11 |
| Классический французский омлет с сыром..... | 12 |
| Шоколадно-кофейный сырный пирог | 12 |
| Творожник с кокосом и персиками..... | 12 |
| Ванильно-яблочный омлет | 12 |
| Творожная запеканка с клубничным соусом | 13 |
| Конкильони с творожно-вишневой начинкой..... | 13 |
| Ленивые вареники с пармезаном и тимьяном | 13 |

| | |
|---|----|
| «Солнышки» из творога с манго..... | 13 |
| Яичные тарталетки | 14 |
| Вареники с вишней на пару | 14 |
| Яйца пашот со шпинатом и томатами | 14 |
| Творожно-пудинговое суфле..... | 14 |
| Сырники с яблоком и арахисовым маслом..... | 15 |
| Паста с творогом и вишней | 15 |
| Сырники с клубникой..... | 15 |
| Творожно-фруктовый завтрак..... | 15 |
| Творожный капучино | 15 |
| Творожная запеканка «Утреннее наслаждение» | 16 |
| Омлет с беконом и помидорами | 16 |
| Банановый «сэндвич» с творожно-клубничным кремом..... | 16 |
| Творожно-клубничный десерт с бананами, сливками и миндалем | 16 |
| Мусс из козьего сыра с курагой и мюсли..... | 17 |
| Белковый омлет с брынзой, оливками и зеленью | 17 |
| Рубленый омлет..... | 17 |
| Финики, запеченные с творогом | 17 |
| Клубнично-банановый завтрак | 17 |
| Творожно-апельсиновая запеканка | 18 |
| Омлет «Как в садике» | 18 |
| Омлет с креветками и корнишонами | 18 |
| Омлет по-мексикански | 18 |
| Яйцо в мешочек..... | 19 |
| Омлет с гречками и сыром..... | 19 |
| Завтрак «Классика жанра»..... | 19 |
| Фруктовый омлет с манго и бананом | 19 |
| Творожно-медовая запеканка за 2 минуты..... | 19 |
| Творожно-банановый завтрак без сахара и яиц..... | 20 |
| Парижские сырники | 20 |
| Апельсиновый творожник с клубникой..... | 20 |
| Завтрак в блинных корзинках..... | 20 |
| Омлет с малиной и миндалем | 20 |
| Оранжевые сырники | 21 |
| Кростини и омлет с тунцом | 21 |
| Маффины-яичница..... | 21 |
| Яичница-глазунья на слоеных булочках | 21 |
| Корзинки из цельнозернового хлеба с яйцом и беконом | 22 |
| Тортилья в духовке | 22 |
| Баварский завтрак | 22 |
| Завтрак в мексиканском стиле | 22 |
| Корзиночки с омлетом, ветчиной и томатами..... | 22 |

Блины, оладьи, выпечка

| | |
|--|----|
| Мультизлаковые блины с тыквой..... | 23 |
| Лимонно-маковые оладьи с малиновым соусом..... | 23 |
| Оладьи с припеком..... | 24 |
| Круассаны с сыром..... | 24 |
| Яблочные оладьи..... | 24 |
| Блины из картофеля..... | 24 |
| Оладьи с копченым мясом и зеленым луком..... | 24 |
| Шоколадный пирог с чаем «Эрл Грей»..... | 25 |
| Сырно-кунжутное печенье «Улитки»..... | 25 |
| Картофельные мини-киши с сыром и беконом..... | 25 |
| Блины на кокосовом молоке с кокосовой стружкой..... | 25 |
| Налистники с творогом по-одесски..... | 26 |
| Шоколадные мини-блинчики с клубникой..... | 26 |
| Панкейки с кленовым сиропом..... | 26 |
| Круассаны с виноградом..... | 26 |
| Блинчики с творогом..... | 27 |
| Блины с апельсиново-творожной начинкой..... | 27 |
| Тыквенные оладьи с орехами..... | 27 |
| Блинный рулет со шпинатом, яйцом и брынзой..... | 27 |
| Американские булочки с корицей..... | 28 |
| Бисквитные блины..... | 28 |
| Свеле — норвежские блины..... | 28 |
| Томатные бублики с кунжутом..... | 28 |
| Пицца для завтрака..... | 29 |
| Блины на курином бульоне с йогуртом..... | 29 |
| Оладьи с ветчиной «Закусочные»..... | 30 |
| Киш на картофельной основе..... | 30 |
| Карамельные пончики..... | 30 |
| Овсяно-пшеничный пирог с сыром..... | 30 |
| Булочки с творогом..... | 31 |
| Картофельные роллы с грибами и морковью..... | 31 |
| Дрожжевые пышки..... | 32 |
| Сырнй хлеб с творожной начинкой..... | 32 |
| Блины по-королевски..... | 32 |
| Шукеты с сыром..... | 32 |
| Ореховые косички в карамели..... | 33 |
| Цельнозерновые булочки..... | 33 |
| Американский яблочный пирог..... | 33 |
| Воздушная сырная лепешка..... | 34 |
| Картофельные вафли с сыром..... | 34 |
| Кныши с картофелем..... | 34 |
| Лепешки «Жэймэ»..... | 35 |
| Булочки «Торопыжки»..... | 35 |
| Морковно-шоколадные вафли..... | 35 |
| Хрустящие вафли на киселе..... | 35 |
| Булочки с карамелизованным маком..... | 35 |
| Сахарные колечки..... | 36 |
| Русские (дрожжевые) блины..... | 36 |

| | |
|--|----|
| Блинчики с банановой начинкой..... | 36 |
| Творожные блинчики с апельсиновым соусом..... | 36 |
| Вкусная булка из каши..... | 36 |
| Яблочные вафли с орехами и корицей..... | 37 |
| Тыквенные блины..... | 37 |
| Ароматные банановые оладьи с малиной..... | 37 |
| Кексы на блинной муке..... | 37 |
| Пудинг из круассанов..... | 38 |
| Ржаные блины с ветчиной..... | 38 |
| Печенье и йогурт с лесной земляникой..... | 38 |
| Маффины с кокосовой стружкой и корицей..... | 38 |
| Вафли с корицей..... | 39 |
| Сырные вафли с зеленью и сладким перцем..... | 39 |
| Вафли с луком и сыром..... | 39 |
| Вафли на кефире и джеме..... | 39 |
| Вафли с вареной сгущенкой..... | 39 |
| Слойки с клубникой и шоколадом..... | 40 |
| Пирог из слоеного теста с ветчиной, сыром и шпинатом..... | 40 |
| Слоеные палочки с сыром и арахисом..... | 40 |
| Булочки с сосисками..... | 40 |
| Тарталетки с ветчиной под картофельной шапочкой..... | 41 |
| Слоеные рулетики с брынзой..... | 41 |

Сэндвичи, бутерброды

| | |
|---|----|
| Хрустящие бутерброды для завтрака..... | 41 |
| Сэндвичи крок-мадам и крок-месье..... | 41 |
| Фаршированный батон..... | 42 |
| Сэндвичи для детей..... | 42 |
| Французский сэндвич «в шубе»..... | 43 |
| Бутербродный ролл к завтраку..... | 43 |
| Сладкие бутерброды «Завтрак школьника»..... | 43 |
| Бутерброды «Ракушки с черным жемчугом»..... | 43 |
| Бутербродное кольцо с ветчиной..... | 43 |
| Горячие бутерброды по-средиземноморски..... | 44 |
| Горячие бутерброды с рыбой..... | 44 |
| Рыба в лаваше по-весеннему..... | 44 |
| Французские тосты на шпажках..... | 44 |
| Рулет из лаваша с беконом..... | 45 |
| Бутерброды с картофелем..... | 45 |
| Японские рыбные сэндвичи..... | 45 |
| Скандинавские бутерброды с форелью и семгой..... | 46 |
| Сэндвич с сыром из йогурта и нектаринами..... | 46 |
| Брускетта с белыми грибами и яйцом пашот..... | 46 |
| Рулеты из лаваша с рыбой..... | 46 |

| | |
|---------------------------|----|
| Алфавитный указатель..... | 47 |
|---------------------------|----|

Гречневая каша «Купеческая»

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

1½ стакана гречневой крупы (ядрицы) • 3½ стакана воды • 200 г свинины с жирком • 150 г грибов
• 1 луковица • По 2–3 шт. чернослива на горшочек
• 1 ст. л. сливочного масла • 1 ч. л. топленого масла
• 1 ч. л. сушеного корня петрушки • 1 ч. л. порошка из сушеных грибов • Соль • Перец

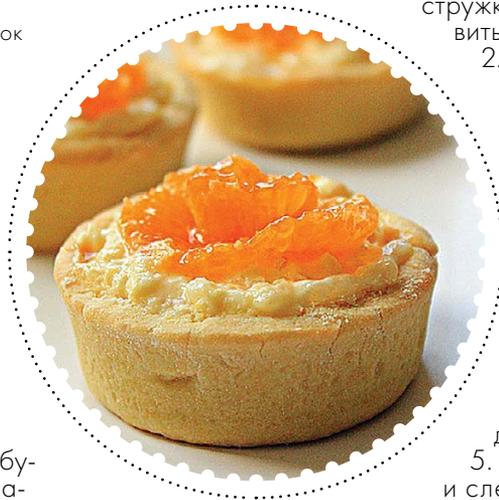
1. Чернослив замочить в теплой воде на 15 минут.
2. Мясо нарезать некрупными брусочками, грибы — ломтиками. Лук очистить и тонко нашинковать.
3. В сковороде разогреть топленое масло и обжарить мясо с луком, как зарумянится, добавить грибы и жарить до полуготовности.
4. Гречку смешать с грибным порошком и молотым корнем петрушки, посолить, поперчить.
5. Разложить крупу по горшочкам, сверху выложить мясо с грибами и чернослив. Залить в каждый горшочек по 1 стакану воды (можно чуть больше). Накрыть крышками и поставить в духовку.
6. Готовить при 180 °С 20 минут, после чего снизить нагрев до 90 °С и готовить гречку еще 20 минут. Выключить духовку и оставить горшочки внутри еще на 15 минут.
7. Подавать в горшочках, можно со сметаной.

Тартинки с рисовым пудингом и апельсинами

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

200 г муки • 100 г сливочного масла • Сахар
• 1 яйцо • 1 чашка (250 мл) риса
• 4 чашки молока • 1 чашка сливок (35%) • 2 яичных желтка • 1 ч. л. ванильного экстракта • Щепотка соли • 4 апельсина

1. Нарезанное кубиками масло, 50 г сахара и муку порубить в крошку. Добавить яйцо. Вымешивать тесто, пока оно не соберется в комочек. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 20 минут.
2. Тесто раскатать и вырезать из него круги. Выложить в формочки. Поверх теста положить бумагу для выпечки и горох или фа-



соль. Выпекать с грузом 12–15 минут при 200 °С. Потом груз и бумагу убрать и выпекать еще 7 минут. Вынуть из духовки и охладить.

3. С одного апельсина снять цедру и выжать сок (потребуется ¼ чашки). Остальные апельсины очистить. Нарезать тонкими дольками, удалить пленки.

4. В сотейнике вскипятить воду, добавить рис и кипятить 2 минуты. Воду слить. Добавить молоко, цедру апельсина, ванильный экстракт, соль и 3 ст. л. сахара. Варить до момента, когда молоко почти полностью впитается (30–35 минут). Снять с огня.

5. Смешать сливки, сок, яичные желтки до однородности. Влить смесь в рисовую кашу и вернуть на медленный огонь. Довести до кипения и варить до загустения (около 10 минут). Снять с огня и дать постоять минут 5.

6. Наполнить пудингом тарталетки и украсить дольками апельсина, сложенными в виде цветка.

Овсяная каша с кокосом, миндальным молоком и нектаринами

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

2/3 чашки (250 мл) овсяных хлопьев • 1½ чашки молока
• 1/3 чашки кокосовой стружки • 1/2 чашки кокосовых хлопьев • 1 чашка миндального молока • Щепотка корицы • Щепотка соли • 2 ч. л. сливочного масла
• 2 нектарина • 1 ст. л. кленового сиропа
Миндальное молоко: 1/2 чашки сырого миндаля • 1/2 ч. л. ванильного экстракта • Щепотка корицы • Щепотка соли

1. Овсяные хлопья смешать с кокосовой стружкой, залить молоком и поставить на ночь в холодильник.
2. Миндаль залить холодной водой и поставить на ночь в холодильник.
3. Очистить миндаль от кожицы. Поместить его в блендер, добавить 2 чашки воды, ваниль, корицу и соль. Взбивать около 1 минуты.
4. К замоченным овсяным хлопьям добавить 1 чашку миндального молока, корицу, соль. Варить на медленном огне около 12 минут до кремообразного состояния.
5. В сковороде растопить и слегка обжарить тонкие доль-

ки нектарина (1–2 минуты). Добавить кленовый сироп.

6. Подавать кашу с нектаринами, посыпав кокосовыми хлопьями и полив кленовым сиропом.

Рисовый пудинг с творогом и малиной

Автор: Татьяна Сойфер (Tanchitta)

150 г риса • 300 мл молока • Соль • 250 г творога
• 3 яйца • 8 г ванильного сахара • 90 г сахара • 250 г малины • 20–30 г сливочного масла

1. В кипящую подсоленную воду (200 мл) всыпать рис, варить на медленном огне 7–10 минут (вода должна впитаться). Молоко вскипятить, влить в рис. Варить под крышкой на медленном огне до готовности (10–15 минут). Готовую кашу остудить.

2. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить с половиной сахара. Желтки, оставшийся сахар и ванильный сахар добавить к каше, перемешать. Добавить творог, перемешать. Взбитые белки в несколько приемов вмешать в рисово-творожную массу.

3. Формочки обильно смазать сливочным маслом. Разложить рисово-творожную массу по формам, чередуя со слоями малины. Формы с пудингом поставить в противень, налить горячую воду до половины высоты противня. Готовить при 200 °С 35–40 минут. Готовые пудинги очень легко вынимаются из форм.

4. Подавать пудинг теплым, посыпав сахарной пудрой и полив малиновым соусом.

Овсянка «с секретом»

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

3 ст. л. (с горкой) овсяных хлопьев быстрого приготовления • 4–5 шт. чернослива без косточек • 1–2 шт. кураги • 1–2 ягоды клубники

1. Промыть сухофрукты и залить кипятком на 2–3 минуты. Клубнику, если замороженная, слегка разморозить.

2. В емкость объемом не менее 400 мл для микроволновой печи положить овсяные хлопья, влить 200 мл кипятка, размешать. Поставить в микроволновую печь на максимальную мощность на 30 секунд.

3. Вынуть блюдо из печи. Добавить сухофрукты и ягоды.

Дать каше настояться 8–10 минут, можно под крышкой.

Рулет «Баунти» с рисом и черносливом

Автор: Татьяна Сойфер (Tanchitta)

250 г риса • 500 мл молока • 50 г кокосовой стружки
• 100 г сахара • 8 г ванильного сахара • 200 мл сливок (33–38%) • 600 г чернослива без косточек
• 1–2 апельсина • 2 ч. л. желатина • 2 ст. л. рома

1. Рис промыть, залить горячим молоком, варить под крышкой на медленном огне 15–20 минут. В горячую кашу добавить сахар, ванильный сахар, кокосовую стружку, перемешать, остудить.

2. Чернослив и апельсины промыть. С апельсинов снять цедру, выжать сок. Чернослив с цедрой и ромом измельчить до однородной массы.

3. Желатин замочить в 50 мл апельсинового сока. Набухший и распущенный желатин вмешать в черносливовую массу.

4. Сливки взбить до средней густоты, вмешать в кашу.

5. На пленку выложить прямоугольником (20 × 30 см) черносливовую массу, на нее — кашу. С помощью пленки свернуть рулет. Обернуть рулет несколькими слоями пленки, убрать в холодильник на 6 часов. Готовый рулет нарезать, подавать к завтраку.

Гурьевская каша

Автор: Ольга Хорева (fanny)

250 мл сливок (22%) • 100 мл сливок (33%) • 60 г манной крупы • 15 г очищенных грецких орехов • 50 г кураги, чернослива, изюма • 1 абрикос • 1 долька груши • 50 г малинового конфитюра • Малина • Мята • Сахар • Соль • Корица • 20 г сливочного масла



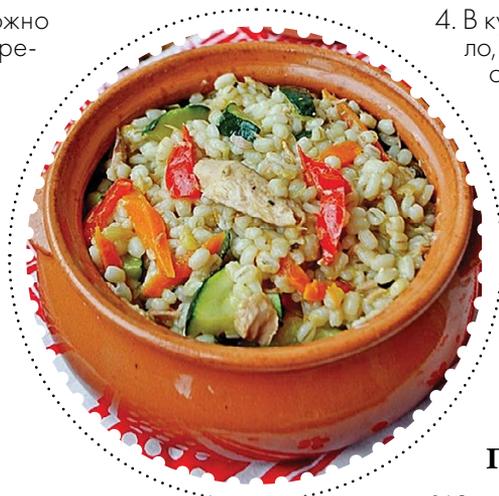
1. Сливки (22%) влить в кастрюлю, посолить, добавить сахар, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манку. Помешивать, пока каша не загустеет.

2. Духовку разогреть до 230 °С. Сливки (33%) вылить в широкую форму, поставить в духовку. Снимать пенки по мере их образования.

3. Грецкие орехи слегка обжарить, истолочь в ступке.

4. Чернослив, изюм и курагу промыть, замочить в горячей воде на 5–10 минут, нарезать.

- Фрукты (абрикос и грушу можно заменить другими) вымыть и нарезать кубиками.
- В горшок положить часть манной каши, посыпать толчеными орехами, уложить сухофрукты, груши и абрикос, добавить малиновый джем и часть пенек. Накрыть оставшейся манкой, пенками, посыпать сахаром. Готовить при 180 °С около 20 минут.
- Готовую кашу украсить свежими ягодами и листиком мяты.



- В кускус добавить сливочное масло, перемешать вилкой. Всыпать орехи и сухофрукты. Разложить по тарелкам и посыпать виноградом. Подавать немедленно.

Кокосовые манники с соусом из красной смородины

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

160 г манной крупы • 450 мл молока
 • 4 ст. л. сахара • 1 яйцо • 100 г кокосовой стружки • Щепотка соли • 1 ст. л. сливочного масла
 Соус: 150 мл сока из красной смородины • 2 ст. л. сахара • 1½ ст. л. крахмала • Красная смородина

- Молоко довести до кипения, добавить сливочное масло и сахар. Всыпать манную крупу, варить до густоты на медленном огне, постоянно помешивая. Снять с огня, через 5 минут добавить яйцо и хорошо перемешать. Добавить 40 г кокосовой стружки. Получится довольно густое тесто, с которым можно работать руками. Мокрыми руками из теста формировать биточки и обваливать их в кокосовой стружке.
- На разогретую сковороду выкладывать биточки, обжаривать на среднем огне до золотистого цвета (3–5 минут).
- Ягодный сок вскипятить с сахаром. В небольшом количестве воды развести крахмал и тонкой струйкой влить в сок с сахаром. Варить до загустения.
- Подавать манники с соусом и ягодами красной смородины.

Каша «Дружба» с тыквой и курагой

Автор: Татьяна Сойфер (Tanchitta)

150 г пшена • 150 г круглозерного риса • 250 г тыквы
 • 100 г кураги • 600 мл молока • Сахар • Соль

- Курагу промыть, мелко нарезать. В кастрюлю положить курагу, тыкву, влить молоко, довести до кипения, варить на малом огне 10–15 минут.
- Рис и пшено промыть, положить в кастрюлю, залить кипящей водой (600 мл), немного посолить, варить на малом огне 10–15 минут, вода должна почти полностью впитаться в крупу.
- Соединить тыкву с курагой и молоком и набухшую крупу, перемешать, довести до готовности на медленном огне 10–15 минут. В почти готовую кашу добавить сахар, перемешать, накрыть крышкой, оставить на 30 минут. Подавать, добавив в каждую порцию немного сливочного масла.

Масфуф — сладкая каша из кускуса

Автор: Зоя Попова (krolya)

50 мл кускуса • 1 крупный апельсин • 1 ч. л. меда
 • Горсть кураги или других сухофруктов • Горсть орехов
 • Горсть винограда без косточек • 15 г сливочного масла

- С апельсина снять цедру и выжать сок (потребуется 90–100 мл, если получилось меньше, то добавить воды). Сок и цедру соединить, добавить мед, нагреть (не кипятить) и залить кускус. Накрыть и оставить на 7–8 минут.
- Курагу залить кипятком на несколько минут. Нарезать.
- Орехи слегка обжарить на сухой сковороде, порубить.

Перловая каша с овощами и тунцом

Автор: Софья Тараторина (принцесса специй)

300 г перловой крупы • 1 банка тунца в масле
 • 2 луковицы • 3 дольки чеснока • 1 цукини
 • 1–2 моркови • 1 красный сладкий перец • 3 ст. л. растительного масла • Соль • Перец

- Перловку залить водой и оставить на пару часов. Воду слить, переложить крупу в кастрюлю, залить 3½ стаканами кипятка и готовить на медленном огне, помешивая, 30–35 минут.
- В сотейнике или глубокой сковороде разогреть масло, обжаривать мелко нарезанные лук и чеснок 3–4 минуты. Добавить нарезанные соломкой

морковь и сладкий перец, затем нарезанный дольками цукини. Тушить овощи минут 10, помешивая, они должны оставаться слегка хрустящими.

3. Добавить к овощам готовую перловку и тунца вместе с маслом, перемешать, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и готовить еще 5 минут. Подавать немедленно.

Манная каша по-новому

Автор: Алла Белопольская (allenka)

1 стакан молока • Сахар • 50 г манной крупы • 2 ч. л. желатина • 150 мл жирных сливок • 60 мл любого сока
• Яблоко или любой другой фрукт • 2 ст. л. коричневого сахара • Сливочное масло

1. Желатин растворить в соке.
2. Сварить манную кашу с сахаром на молоке, немного остудить.
3. Сок с желатином подогреть и ввести в кашу, перемешать и убрать в холодильник на 1 час. Сливки взбить и ввести в кашу, аккуратно перемешать. Выложить в порционные формочки.
4. Яблоко очистить и нарезать дольками. Растопить масло, выложить дольки, посыпать коричневым сахаром и немного обжарить с двух сторон. Выложить на кашу и полить соком, образовавшимся во время жарки.
5. Убрать кашу в холодильник на 6 часов.

Монастырская каша

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

50 г риса • 50 г гречневой крупы • 50 г перловой крупы • 50 г пшена • 2 большие луковицы • 2 моркови • 300 г грибов • Соль • Перец • Растительное масло
• Зелень

1. Крупу отварить каждую отдельно почти до готовности.
2. Лук нарезать, морковь крупно натереть. Грибы нарезать.
3. На сковороде разогреть масло, обжарить лук до прозрачности, добавить морковь, обжаривать пару минут, добавить грибы. Обжаривать до светло-золотистого цвета.
4. В посуде для запекания смешать все крупы с овощами. Посолить, поперчить.
5. Отправить кашу в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут. Подавать, посыпав свежей зеленью.

Чампорадо — филиппинская шоколадная каша-пудинг

Автор: Мария Азаркина

$\frac{1}{2}$ стакана круглозерного риса
• $\frac{1}{2}$ стакана воды • $\frac{1}{2}$ стакана сахара

• 50 г горького шоколада • Соль
• $\frac{1}{2}$ стакана кокосового молока

1. Рис всыпать в кастрюлю, залить водой, довести до кипения на сильном огне. Затем огонь уменьшить до среднего и варить, периодически помешивая, до состояния густой каши.

2. Всыпать сахар, соль и положить наломанный шоколад. Размешать и варить еще 5–6 минут.

3. Влить кокосовое молоко, перемешать и сразу снять с огня.

Слоеная каша

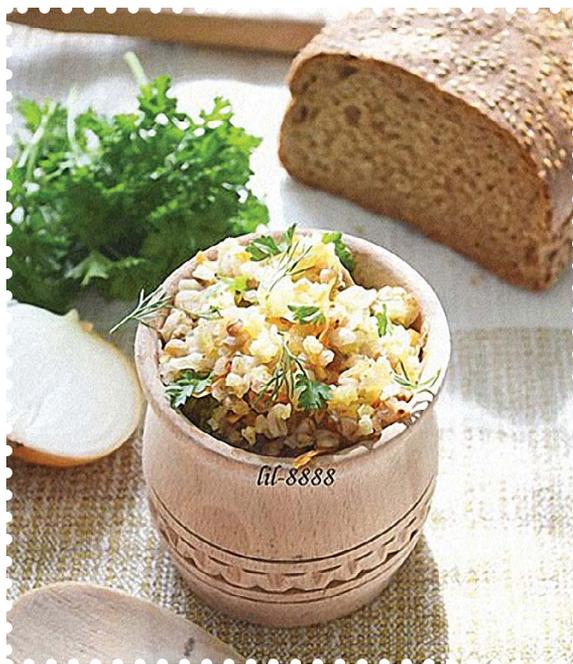
Автор: Зоя Попова (krolya)

$\frac{1}{2}$ стакана риса • $\frac{1}{2}$ стакана пшена
• $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы • 3 яйца
• $1\frac{1}{2}$ стакана воды • 2 стакана молока
• 1 горсть ягод • $\frac{1}{2}$ –1 ст. л. сахара
• Соль

1. Сварить пшеничную и рисовую кашу (каждую на 1 стакане молока). Гречневую кашу сварить на воде.

2. Белки отделить от желтков. Белки взбить в устойчивую пену. Желтки перемешать с пшеничной кашей. $\frac{1}{3}$ белков отложить, а $\frac{2}{3}$ аккуратно смешать с ягодами и сахаром.

3. В форму для запекания уложить слоями рисовую кашу, взбитые белки с ягодами, гречневую кашу, белки с ягодами, пшеничную кашу и завершить белками без наполнителя. Запекать при 160 °С до готовности.



Гречневая «пуховая» каша со сливками и малиной

Автор: Анна Суркова (Persona)

100 г гречневой крупы (ядрицы) • 50 мл сливок • 1 яйцо
• 1 дес. л. сливочного масла • Сахар • Малина
• Молоко

1. Взбить яйцо в пену в большой миске, добавить гречку, перемешать. Переложить гречку ровным слоем на противень, застеленный пергаментом, и поставить в разогретую до 120 °С духовку на 20 минут.

2. Засыпать подсушенную гречку в кипящее молоко, добавить масло, сахар и варить на медленном огне до готовности (12–15 минут). Готовую кашу взбить, сверху полить сливками, украсить малиной.

Рисово-овсяный пудинг

Автор: Мария Азаркина

1 стакан риса • 1/2 стакана овсяных хлопьев • Изюм
• Цукаты • Ваниль • Корица

1. Рис промыть и откинуть на дуршлаг. Вскипятить воду, немного подсолить и всыпать рис. Довести на сильном огне до кипения, затем уменьшить огонь и варить до полуготовности.

2. Сварить жидкую сладкую овсянку на воде.

3. Изюм залить кипятком и оставить на 10–20 минут, слить воду.

4. Смешать рисовую кашу и овсянку, добавить изюм, цукаты, ваниль или корицу, перемешать.

5. Запекать пудинг под крышкой 15–20 минут при 150–160 °С.

6. Подавать с вареньем или соусом из свежих ягод.

Апельсиновая овсяная каша

Автор: Зоя Попова (krolya)

1 1/2 стакана овсяных хлопьев • 3 стакана молока
• 2 апельсина • Щепотка соли • 1 ст. л. меда • Горсть изюма • 1 ст. л. сливочного масла

1. 1 апельсин ошпарить, снять цедру и выжать сок.

2. Изюм промыть. Если сухой, то замочить в кипятке.

3. Сок и цедру апельсина поместить в кастрюльку, добавить молоко, довести до кипения, посолить и уменьшить огонь. Добавить хлопья и варить на малом огне, помешивая, до готовности (время зависит от сорта хлопьев). Выключить плиту, добавить мед, изюм, масло, перемешать и оставить под крышкой.

4. Очистить второй апельсин, нарезать.

5. Разложить кашу по тарелкам, украсить кусочками апельсина.

Пшенная каша «С огоньком»

Автор: Евгения Шеховцова (Shehova)

1 стакан пшена • 1 луковица • 1 морковь • 2 яйца
• 1 перец чили • Соль • 3 стакана воды

1. Морковь натереть, лук нарезать кубиками. Обжарить.

2. Пшено хорошо промыть.

3. Перец чили добавить к обжаренным луку и моркови, потом добавить пшено, воду. Варить 20 минут под крышкой на медленном огне. За 10 минут до окончания варки пшена сделать в каше углубления и выпустить в них сырые яйца. Накрывать кастрюлю крышкой и оставить довариваться.

4. Ножом произвольно измельчить яйца, перемешать кашу.

Завтрак с гранолой и дынными шариками

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

Гранола: 2 ст. л. оливкового масла • 1 1/4 чашки овсяных хлопьев • 1/8 чашки овсяных отрубей • 1 ч. л. корицы • Щепотка соли • 1/4 чашки свежесжатого апельсинового сока • 2 ст. л. меда • 2 ст. л. кленового сиропа • 1 ст. л. коричневого сахара (по желанию)
• 1/8 чашки рубленых орехов кешью • Щепотка молотого имбиря • 2 ст. л. кокосового молока
• 1 ч. л. ванильного экстракта • 1 чашка сушеного манго • 1/3 чашки банановых чипсов

1 небольшая дыня • 1/2 чашки голубики или черники • 1 1/2 чашки йогурта или мягкого творога
• 2 ст. л. кленового сиропа
• 2 ч. л. лимонного сока
• 1/4 ч. л. молотого имбиря (по желанию)

1. Выжать сок из апельсина. Манго порубить.

2. Смешать овсяные хлопья, отруби, корицу, соль, имбирь и кешью.

3. Отдельно смешать апельсиновый сок, кленовый сироп,



мед, кокосовое молоко и коричневый сахар. Добавить смесь к сухим ингредиентам. Хорошо перемешать.

4. Выложить смесь на застеленный пергаментом противень и выпекать 15 минут при 190 °С. Вынуть, разбить большие комки на маленькие. Добавить манго и банановые чипсы. Выпекать еще 8 минут. Дать остыть. Переложить остывшую гранолу в контейнер или банку с крышкой.

5. Дыню разрезать пополам. Вынуть косточки. Вырезать из мякоти шарики специальной ложкой. Переложить в миску. Добавить голубику или чернику. Перемешать.

6. Соединить йогурт или творог, кленовый сироп, лимонный сок и молотый имбирь. Выкладывать в креманки или в стаканчики слоями йогурт, фруктовые шарики и гранолу.

Гречневая каша с брынзой

Автор: Зоя Попова (krolya)

- 1 стакан (200 мл) гречневой крупы
- 1½ ч. л. тмина • 1 яйцо • 150–200 г брынзы
- 1 ч. л. куркумы • Пучок зелени
- 50 г сливочного масла

1. Гречневую крупу отварить до готовности.

2. Тмин растолочь, смешать со 100 г брынзы и яйцом. Добавить куркуму и мелко нарезанную зелень. Добавить оставшийся сыр, нарезанный кубиками.

3. В смазанную маслом форму положить ½ гречки, сверху распределить сырную массу и накрыть оставшейся гречкой. Сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать около 15 минут при 190 °С.

Манная каша на ягодном соке

Автор: Мария Азаркина

- 3 стакана яблочного или клюквенного сока • 5 ст. л. меда • Щепотка корицы
- ½ стакана манной крупы
- Щепотка соли

1. Сок влить в сотейник, немного прогреть. Добавить соль и мед, довести до кипения, уменьшить огонь и, помешивая, растворить мед.

2. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манку и щепотку корицы. Варить около 10 минут (или до желаемого загустения).

3. Подавать с нарезанным яблоком (или любыми ягодами) и медом.

Крупеник с вишней на пару

Автор: Татьяна Сойфер (Tanchitta)

- 130 г круглозерного риса • 120 г гречневой крупы
- 300 мл молока • 400 г творога • 8 г ванильного сахара • 140 г сахара • Соль • 40 г сливочного масла
- 3 яйца • 120–150 г вяленой вишни • Рисовая мука

1. Крупу промыть по отдельности. Рис сварить в молоке (на 130 г риса — 300 мл молока, варить 25 минут). Гречку сварить в воде, немного посолив (на 120 г крупы — 250 мл воды, варить 20 минут). В готовой гречке размешать 20 г масла. Каши остудить.

2. Вишню промыть, залить теплой водой.

3. Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром, вмешать творог, добавить каши, перемешать, всыпать вишню (без жидкости).

3. Высокую форму для кекса густо смазать маслом (20 г), посыпать рисовой мукой, положить рисово-гречнево-творожную массу. Поставить форму в пароварку, накрыть крышкой, готовить 1 час. Слегка остудить.

4. Крупеник смазать сиропом от вишневого варенья (довести до кипения). Подавать теплым.

Зеленая каша с персиком

Автор: Зоя Попова (krolya)

- 1 стакан (200 мл) зеленой гречневой крупы • 2 стакана воды • Соль • Сахар • 1 крупный персик • Пучок мяты

1. Гречку варить в воде на среднем огне 15–20 минут (жидкость почти вся впитается в крупу). В середине варки добавить немного соли и сахара.

2. У персика удалить косточку и кожицу. Мята вымыть. Персик и мяту измельчить в пюре.

3. Смешать кашу и персиково-мятную массу.

Рисовые биточки с лососем

Автор: Мария Колпакова (манюша)

- 1 стакан риса • 250 филе горбуши
- 1 яйцо • 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. лимонного сока



• 1/2 пучка петрушки • Соль • Перец • Растительное масло • Мука или панировочные сухари

1. Рис отварить в подсоленной воде, накрыть крышкой, дать постоять 5–7 минут, откинуть на дуршлаг, остудить.
2. Рыбу промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками.

3. Соевый соус смешать с лимонным соком, залить нарезанное филе и отставить на 15 минут.
4. Петрушку вымыть и мелко порубить.
5. В рис добавить яйцо, зелень, лосося и все перемешать. Сформировать небольшие котлетки, запанировать в сухарях или муке и обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

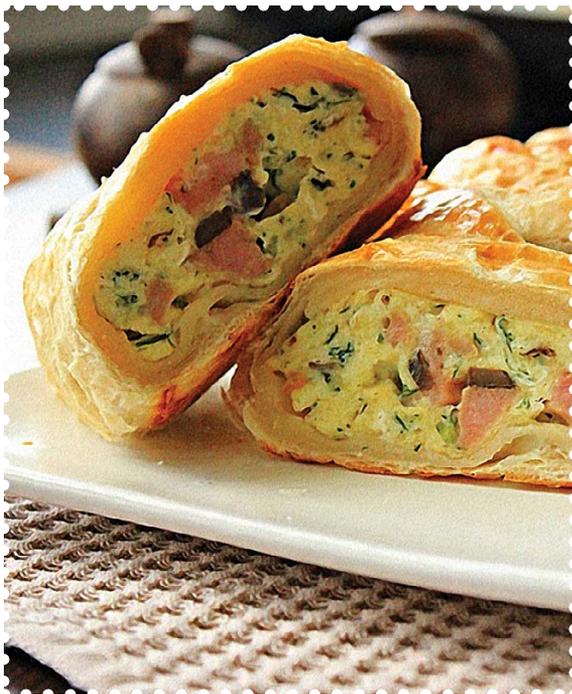
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Старорусские творожные колобки

Автор: Мария Колпакова (манюша)

400 г творога • 1 ст. л. манной крупы • 2 яйца • 2 ст. л. сахара • 100 г изюма • 2 ст. л. муки • 2 ст. л. сливочного масла • Варенье

1. У одного яйца отделить белок от желтка.
2. Смешать творог, яйцо, белок яйца, сахарный песок, манную крупу и изюм, тщательно вымешать. Из полученной массы сформировать колобки и обвалить их в муке.
3. В сковороде растопить масло. Выложить колобки.



4. Разболтать желток, смазать колобки и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать 10–15 минут. Подавать горячими с вареньем.

Яичница в слоеном тесте

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

1 лист слоеного теста • 7 яиц
• 200 г шампиньонов • 200 г ветчины
• 100 г сыра • Небольшой пучок укропа • 1 ст. л. сливочного масла • Соль • Перец

1. В сковороде обжарить грибы.
2. Ветчину нарезать кубиками, добавить к грибам и жарить еще 3 минуты.
3. Сыр натереть, укроп мелко нарезать.
4. 6 яиц слегка взбить и перемешать с сыром и зеленью. Залить этой смесью грибы с ветчиной и готовить, помешивая, 4 минуты. Посолить, поперчить.
5. Слоеное тесто тонко раскатать. По бокам разрезать (одинаковое количество разрезов с каждой стороны). В центр положить начинку. Из полосок теста сделать косичку. Смазать оставшимся взбитым яйцом и выпекать при 190 °С 20–25 минут.
6. Вынуть плетенку из духовки, немного остудить и подавать.

Ванильно-яблочные сырники в сливочно-маковом соусе

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

600 г обезжиренного творога • 1 большое яблоко
• 2 яйца • 1 ст. л. сахара • 1/2 ч. л. соли
• 1 ч. л. разрыхлителя • 1 пакетик ванильного сахара
• 6–7 ст. л. муки
Соус: 500 мл сливок • 1 яйцо • 3 ст. л. сахара • 100 г мака

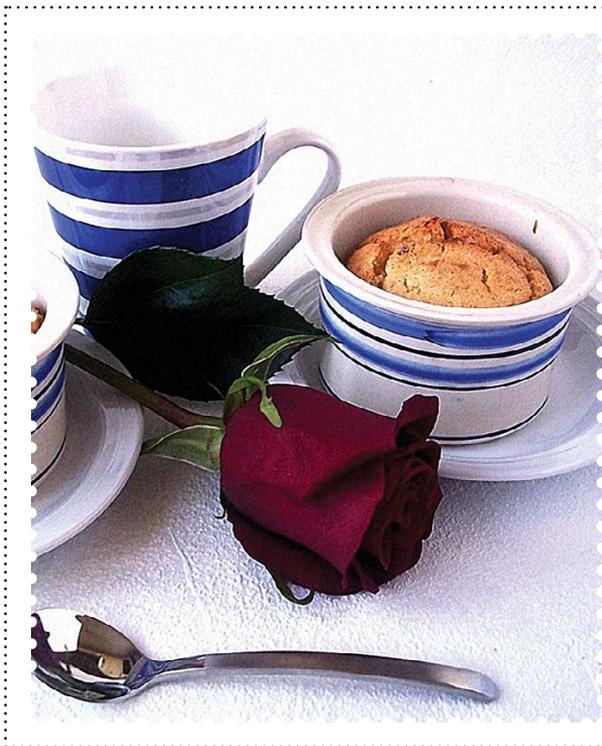
1. Творог протереть через сито. Яблоко натереть. Смешать творог, яйца и яблоки. Добавить соль, сахар, ванильный сахар, разрыхлитель. Постепенно всыпать муку. Перемешать. Обжарить до корочки с двух сторон. Переложить сырники в глубокий противень.
2. Для соуса слегка взбить яйцо с сахаром, добавить сливки и мак. Залить сырники и запекать при 180 °С 25–30 минут.

Творожный пудинг

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

500 г творога (5%) • 200 г сдобной черствой булки или батона • 200 мл молока • 2 ст. л. сметаны (40%) • 3 яйца • 2 ст. л. кукурузного крахмала • 3 ст. л. сахара • 2 ч. л. светлого изюма • Ванилин • Сливочное масло

1. Хлеб наломать и залить молоком. Убрать в холодильник на ночь.
2. Изюм залить кипятком на 10 минут, воду слить, изюм обсушить.
3. Творог размять, добавить сметану и хорошо размешать.
4. Размоченный хлеб хорошо перемешать вилкой, слегка взбивая до однородности. Добавить к творогу и перемешать.
5. Желтки растереть с половиной сахара и ванилином, взбить в пышный крем. Соединить с творогом и перемешать. Изюм посыпать крахмалом и вмешать в тесто.



6. Белки взбить в крепкую пену, всыпать остаток сахара и взбивать до его растворения.
7. Половину белков и просеянный крахмал аккуратно вмешать в тесто. Остаток белков ввести в тесто движениями снизу вверх и по кругу.
8. Керамические формочки смазать маслом и выложить в них тесто на $\frac{2}{3}$ высоты. Установить формочки в глубокий противень. Налить в него горячей воды до середины высоты формочек. Выпекать при 180 °С 7 минут (до едва заметного румянца), затем снизить нагрев до 150 °С и печь до поднятия пудинга, зарумянивания верхушки и отставания краев пудинга от формочек. Дать постоять в выключенной духовке 7–10 минут.
9. Подавать теплым со сметаной или сладким соусом.

Ленивые вареники с маком и клубничным соусом

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

Вареники: 250 г творога • 35 г муки • 2 ст. л. сахара • 18 г яйца • 2 ст. л. мака • Щепотка соли
Соус: 300 г клубники • 100 г сметаны • 2–3 ст. л. сахарной пудры

1. Творог перемешать с мукой, яйцами, сахаром и солью до однородности. Добавить молотый мак. Рабочую поверхность посыпать мукой. Из творожной массы сформировать 2 жгунтика, нарезать их кусочками толщиной около 1,5 см. Подготовленные вареники опустить в кипящую воду и варить при слабом кипении 4–5 минут.
2. Для соуса измельчить клубнику, сметану и сахарную пудру. Подавать вареники, полив соусом.

Яичница-болтуня с копченым лососем в булке

Автор: Ольга Хорева (fanny)

2 яйца • 60 г копченого лосося • 2 ст. л. сливок • 1 круглая булочка • 10 г сливочного масла • Соль • Перец • 1 веточка укропа

1. Рыбу нарезать очень мелко, положить в кастрюльку, добавить сливки, довести до кипения и отставить.
2. Срезать верхушку с булочки, вынуть половину мякиша и поместить булку вместе со срезанной верхушкой под гриль на пару минут.
3. На слабом огне растопить масло в сковородке.
4. Яйца разбить в миску, взбить вилкой, добавить соль и перец. Когда масло начнет пениться, вылить яйца на сковороду, перемешать лопаткой. Через 1 минуту влить сливки с лососем, готовить,

помешивая, до загустения смеси (около 3 минут). Снять сковороду с огня и еще раз перемешать.
5. Яичную смесь выложить в поджаренную булку, украсить укропом, накрыть верхушкой и подавать.

Классический французский омлет с сыром

Автор: Ольга Хорева (fanny)

2 яйца • По 2–3 стебля петрушки, укропа, зеленого лука
• 40 г твердого сыра • 30 г сливочного масла • Соль
• Перец

1. Взбить яйца так, чтобы белок полностью смешался с желтком.
2. У зелени удалить стебли, очень мелко порубить листочки, лук тонко нарезать. Добавить зелень в яичную массу, посолить, перемешать.
3. В сковороде (желательно диаметром 22 см) на среднем огне растопить масло. Когда масло запенится, влить яичную массу, равномерно распределить ее по поверхности, потряхивая сковороду. Готовить примерно 20 секунд, чтобы яйца слегка схватились. Не убирая с огня, сильно наклонить сковороду, чтобы большая часть яичной массы переместилась в нижнюю часть сковороды. Выложить сыр по центру. Аккуратно поддев тонкую яичную пленку, накрыть ею половину омлета. Лопаткой завернуть съехавшую часть (1/3) на другую часть омлета, закрыв начинку. Перевернуть омлет швом вниз и сразу же выложить на подогретую тарелку. Подавать немедленно.



Шоколадно-кофейный сырный пирог

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

800 г творога • 3 яйца • 1 стакана сахара • 1/2 ч. л. ванильного экстракта • 2 ст. л. кукурузного крахмала
• 100 г горького шоколада • 300 г шоколадного печенья
• 60 г сливочного масла • 20 г растворимого кофе

1. Измельчить печенье. Добавить растопленное масло. Хорошо перемешать. Должна получиться влажная крошка. Форму выстелить бумагой для выпечки. Распределить крошку из печенья по дну формы и хорошо утрамбовать.
2. Для начинки перемешать творог и сахар до образования однородной массы. Ввести яйца по одному. Добавить ванильный экстракт, крахмал. Тщательно размешать. Должна получиться гладкая масса. 1/3 часть массы отделить.
3. Растопить шоколад. Добавить шоколад и кофе в 2/3 творожной массы. Перемешать до однородности.
4. В форму на слой крошки выложить шоколадную массу. Сверху — белую творожную массу. Выпекать при 180 °С 1 час. На нижнюю полку духовки поставить емкость с водой. Готовый пирог убрать в холодильник на ночь.

Творожник с кокосом и персиками

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

500 г творога • 100 г сливочного масла
• 100 мл молока • 1 стакан кокосовой стружки
• 350 г песочного печенья • 500 г консервированных персиков • 1/2 стакана сахара • 3 яйца

1. Печенье измельчить. Добавить растопленное масло. Формочки смазать маслом. Выложить на дно основу из печенья. Убрать в холодильник на 30 минут.
2. Соединить творог, молоко, сахар. Измельчить до пастообразного состояния. В 3 приема добавить кокосовую стружку и яйца. Должна получиться однородная масса.
3. На песочную основу выложить половину творожной массы. Сверху — нарезанные персики. Накрыть остальной творожной массой. Готовить 1 час при 165 °С. На дно духовки поставить емкость с водой. Творожникам дать полностью остыть в холодильнике.

Ванильно-яблочный омлет

Автор: Татьяна Лисянская (byrenka)

4 яйца • 500 мл молока • 4 ст. л. сахара
• Соль • 200 г муки • 1 пакетик ванильного

- пудинга • 1/2 ч. л. разрыхлителя • 3 яблока
- Сок 1/2 лимона • Корица • Растительное масло
- Сахарная пудра

1. Яйца взбить с молоком и сахаром. Добавить муку, пудинг, соль и разрыхлитель. Замесить тесто и оставить его на 10 минут.
2. Яблоки очистить и удалить сердцевину. Нарезать тонкими кружками, сбрызнуть соком лимона.
3. Разогреть сковороду смазать маслом, вылить 1 половник теста, дать чуть схватиться и выложить 3 кружка яблока. Накрыть крышкой и жарить на медленном огне до окончательного схватывания. Аккуратно перевернуть оmlет на другую сторону и жарить пару минут для румянца. Снять со сковороды и сохранять теплым. Так же поступить с остальным тестом и яблоками. При подаче посыпать сахарной пудрой с корицей.

Творожная запеканка с клубничным соусом

Автор: Ольга Хорева (fanny)

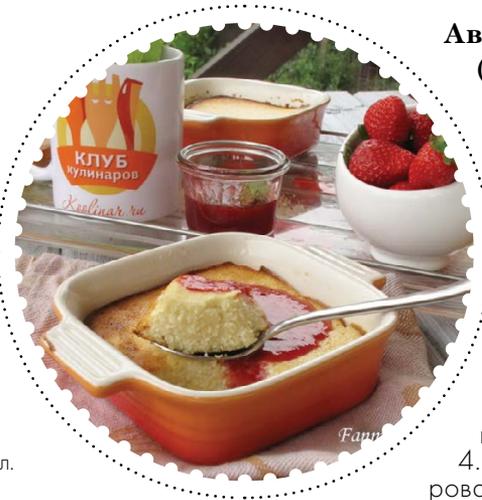
- 500 г творога • 200 г сметаны или 200 мл йогурта
 - 2 яйца • Манная крупа • 3 ст. л. сахара
 - 40 сливочного масла • Соль
- Соус: 300 г клубники • 2 ст. л. сахара

1. Творог взбить, добавить яйцо, сахар, сметану, взбить до пышности, всыпать 4 ст. л. манки, перемешать, чтобы не осталось комков.
2. Форму для запекания (или порционные формочки) смазать маслом и обсыпать манкой. Выложить в форму творожную смесь, выпекать при 180 °С около 45 минут, пока запеканка не подрумянится.
3. Клубнику очистить, поместить в небольшую кастрюльку, добавить сахар и 1 ст. л. воды, довести до кипения, немного остудить и измельчить в пюре. Протереть через сито.
4. Запеканку подавать с соусом.

Конкильони с творожно-вишневой начинкой

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 10–12 шт. конкильони • 200 г творога • 1 яйцо • 150 г вишни • 70 г изюма • 1 ст. л. сахара • 1 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. тертого твердого сыра
- Заливка: 150 г сметаны • 3 ч. л. ванильного сахара • Сахар • 1 ч. л. кукурузного крахмала



1. Вишню освободить от косточек и разрезать пополам.
2. Взбить яйца с сахаром и добавить творог, изюм и часть вишни (10–12 ягод оставить для украшения). Вымесить до однородности.
3. Конкильони отварить до состояния аль денте (около 7 минут) в воде с маслом. Остудить.
4. Наполнить конкильони начинкой, украсить половинками вишни и уложить в форму. Остатками начинки можно заполнить промежутки.
5. Сметану смешать с крахмалом, сахаром и сахаром с ванилью, залить ракушки. Украсить блюдо целыми вишнями. Запекать при 180 °С 20–30 минут (до загустения заливки). Вынуть, посыпать сыром и запекать еще 5 минут.

Ленивые вареники с пармезаном и тимьяном

Автор: Татьяна Лисянская (byrenka)

- 360 г творога • 2 яйца • 6 ст. л. (с горкой) муки • 50 г тертого пармезана • 1/2 ч. л. соли • Маленький пучок тимьяна • Сливочное масло • Сметана • Йогурт

1. С тимьяна оборвать листочки.
2. Творог протереть через сито, смешать с яйцами. Добавить соль, пармезан, листики тимьяна и 5 ст. л. муки. Замесить мягкое тесто.
3. В маленькую миску насыпать оставшуюся муку. Чайной ложкой брать немного теста и обваливать в муке. Скатывать шарик и расплющивать в небольшую лепешку.
4. Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут.
5. Подавать со сливочным маслом, сметаной или йогуртом. Можно посыпать пармезаном и листиками тимьяна.

«Солнышки» из творога с манго

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

- 450 г творога (9%)
- 5 ст. л. коричневого сахара
- 6 ст. л. манной крупы • 2 яйца
- 3 ст. л. муки • 1/3 банки манго в собственном соку • 1 пачка кукурузных палочек • Соль

1. Смешать в однородную массу творог, яйца, сахар, соль, манку и муку.
2. Манго нарезать кубиками.
3. В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду.
4. Из творожной массы сформировать шарики одинакового разме-

ра, внутрь каждого поместить кубик манго. В кипящую воду аккуратно опустить шарики, лучше при помощи шумовки. Варить на слабом огне, пока они не всплывут на поверхность.

5. Измельчить кукурузные хлопья скалкой.

6. Немного остудить творожные шарики и обвалить их в кукурузной крошке.

7. Подавать в теплом или в холодном виде.

Яичные тарталетки

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

250 г муки • 125 г сливочного масла • 13 яиц
• 1/2 шт. красного сладкого перца • 150 г сметаны (20%) • 2 ст. л. панировочных сухарей • 2 ст. л. тертого пармезана • 2 веточки петрушки • Соль

1. Быстро перемешать муку с щепоткой соли, нарезанное кусочками холодное масло, 1 яйцо и 2 ст. л. холодной воды. Завернуть тесто в пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

2. Перец нарезать очень мелкими кубиками. Петрушку мелко порубить.

3. Тесто раскатать и выложить в 6 смазанных маслом формочек. Сверху положить сметану (примерно по 1 ч. л. с горкой), посыпать панировочными сухарями, посолить. По 2 яйца аккуратно разбить и вылить в тарталетки. Желательно, чтобы желток не перемешался с белком. На белок выложить кусочки перца, петрушку. Посолить. Посыпать сыром. Запекать около 35 минут при 200 °С. Через 15 минут после начала запекания накрыть фольгой. Вынуть из духовки, дать слегка остыть и подавать.

Вареники с вишней на пару

Автор: Наталья Маслова (krisenok)

Тесто: 1 яйцо • Щепотка соли • 1 ст. л. сахара
• 1 стакан простокваши • Мука • 3 ст. л. растительного масла
Начинка: 1 1/2 стакана вишни • Сахар • 1 ст. л. крахмала

1. Смешать яйцо, простоквашу, масло, соль и сахар. Добавить муку и замесить тесто. Накрыть тесто пленкой и оставить при комнатной температуре на 20–30 минут.

2. Вишню промыть, обсушить, удалить косточки, слегка отжать руками сок. Добавить сахар, перемешать, присыпать крахмалом, снова перемешать и сразу же начинать формировать вареники.



3. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать из теста кружки. На каждый положить начинку, защипнуть края и уложить вареники в смазанную растительным маслом чашу пароварки.

4. Подавать вареники сразу же по готовности со сметаной и свежими ягодами.

Яйца пашот со шпинатом и томатами

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

4 крупных яйца • 1 ст. л. оливкового масла
• 16 помидоров черри • 300 г свежего шпината
• 1 зубчик чеснока • 2 ст. л. уксуса • 1 перо зеленого лука • Соль • Перец

1. В сотейнике довести до кипения воду. (Вода не должна кипеть бурно.) Добавить уксус. Выпустить в воду яйцо и готовить 4 минуты. Белок становится плотным, а желток остается жидким. Если белок неплотный, осторожно подкрутить лопаткой яйцо вдоль края сотейника. Шумовкой вынуть яйцо и обрезать нити белка, придавая яйцу красивую форму. Выложить яйцо на салфетку. (Если яйца не идеально свежие, то перед приготовлением пашот поддержать их в скорлупе 8–10 секунд в слабо кипящей воде.)

2. Разогреть сковороду на среднем огне. Добавить оливковое масло и помидоры. Готовить, помешивая, пока кожица помидоров не начнет лопаться (около 5 минут). Посолить и поперчить. Выложить помидоры в миску и накрыть фольгой. В эту же сковороду положить шпинат и раздавленный зубчик чеснока. Готовить, помешивая, 1–2 минуты до «увядания» шпината. Чеснок удалить.

3. Зеленый лук мелко порубить.

4. На тарелку выложить шпинат, сверху яйцо пашот и томаты. Посолить, поперчить и посыпать рубленным луком.

Творожно-пудинговое суфле

Автор: Тамара Шепелева (T@m@g@)

2 яйца • 250 г творога • 100 г сметаны • 70 г сахара
• Щепотка соли • 1 пакетик ванильного пудинга

1. Белки отделить от желтков. Белки взбить с солью в пену. Творог взбить с желтками. Добавить сахар, сметану и пудинг. Хорошо перемешать

до однородности. Аккуратно подмешать белковую пену.
2. Форму смазать и положить в нее творожную массу. Выпекать 15–20 минут при 200 °С.

Сырники с яблоком и арахисовым маслом

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

200 г творога (10%) • 2 яйца
• 1 кисло-сладкое яблоко • 1 ст. л. вишневого сиропа • 1 ст. л. арахисового масла • 3 ст. л. сахара • Щепотка соли
• Мука • Оливковое масло

1. Яблоко очистить и крупно натереть. Смешать арахисовое масло, яйца, яблоко, вишневый сироп, сахарный песок, соль и творог. Постепенно всыпать 4–5 ст. л. муки и хорошо перемешать. Тесто должно получиться не густым и не жидким.
2. В тарелку насыпать 2 горсти муки. Столовой ложкой выкладывать порции теста в муку, обваливать и жарить на среднем на оливковом масле с двух сторон до румяного цвета.
3. Подавать со сметаной, вишневым сиропом или медом.

Паста с творогом и вишней.....

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

500 г любой пасты • 400 г творога
• 250 мл кефира • 300 г вишни • 3 ст. л. сахара
• 1 ст. л. соли • 50 г сливочного масла
• 1 ч. л. крахмала • Шоколадная стружка
• Мята

1. Пасту отварить в подсоленной воде до готовности (8–10 минут).
2. Взбить творог и кефир в однородную пышную массу.
3. Размороженную вишню вместе с соком положить в сотейник, довести до кипения и добавить сахар. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить в вишневый соус и, энергично помешивая, варить до загустения. Снять с огня.
4. Готовую пасту откинуть на дуршлаг, слить, вернуть в кастрюлю и заправить сливочным маслом.
5. На сервировочную тарелку выложить пасту, сверху творожный крем и вишневый соус. Украсить веточкой мяты и шоколадной стружкой.



Сырники с клубникой

Автор: Лилия Любый (li1-8888)

200 г творога • Мука
• 1/2 стакана сахара
• Клубника • 1 пакетик ванильного сахара
• 2 яйца • 1/2 ч. л. соды
• Сахарная пудра
• Растительное масло

1. Творог растереть с сахаром и яйцами в пышную массу. Добавить соду. Перемешать. Добавить в 1/2 стакана просеянной

муки, перемешать.
2. 100 г клубники нарезать кубиками и аккуратно ввести в тесто.
3. Рабочую поверхность посыпать мукой, выложить тесто (оно сильно липнет к рукам). Используя муку, сформировать колбаску, нарезать ее, из каждого кусочка сформировать сырник.
4. На сковороде разогреть масло, обжаривать сырники с двух сторон на среднем огне до готовности. Выкладывать на бумажное полотенце.
5. Подавать сырники, посыпав сахарной пудрой, с клубникой или сметаной.

Творожно-фруктовый завтрак

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

180 г творога • 1 банан • 1 нектарин • Горсть черешни
• 2 ч. л. меда • 2 ст. л. (с горкой) овсяных хлопьев

1. Хлопья обжарить на сковороде до появления приятного орехового аромата и золотистого цвета.
2. Банан нарезать кружками, нектарин — дольками.
3. В кремлянки выложить кружки банана, затем половину творога, 1 ч. л. меда, обильно посыпать хлопьями. Следующий слой — нектарин, творог, мед, хлопья. Украсить черешней и подавать.

Творожный капучино

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

450 г творога • Сахарная пудра
• 2 ч. л. растворимого кофе • 300 г горького

шоколада • 500 мл сливок (35%)
• Малина

1. Для ганаша в сотейнике вскипятить 200 мл сливок (отложить 2 ст. л.) и растворить в них шоколад. Дать остыть.
2. В отложенных сливках растворить кофе. Соединить творог, сахарную пудру (1/3 чашки) и сливки с кофе. Взбить до однородного состояния.
3. Оставшиеся сливки взбить вместе с 1/2 чашки сахарной пудры.
4. В прозрачные чашки до половины выложить творожную массу. Сверху очень аккуратно распределить ганаш. Завершить слоем взбитых сливок. Поставить в холодильник на 15 минут. Можно сделать с вечера и убрать на ночь в холодильник. Перед подачей украсить ягодами малины.

Творожная запеканка «Утреннее наслаждение»

Автор: Зоя Попова (krulya)

500 г творога (18%) • 100 г сметаны
• 4 ст. л. манной крупы • 4 яйца • 4 ст. л. сахара
• 2 ст. л. растворимого кофе • Сок и цедра
1/2 лимона



1. Все продукты, кроме лимона и кофе, взбить в пышную массу. Массу разделить на 2 части. К одной добавить сок и цедру лимона, к другой — кофе.
2. Выкладывать массы, чередуя, в смазанную маслом форму (каждый раз класть массу в центр). Выпекать 30 минут при 190 °С.

Омлет с беконом и помидорами

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

3 яйца • 1–2 полоски бекона • 1–2 ст. л. молока или сливок • Оливковое масло • 3–4 помидора черри
• Петрушка • Соль • Перец • Твердый сыр (по желанию)

1. Яйца и помидоры промыть, обсушить. Выпустить яйца в глубокую пиалу, взбить до однородности. Добавить 1–2 ст. л. молока, еще раз взбить, посолить, поперчить.
2. Смазать сковороду маслом, слегка обжарить бекон, добавить помидоры, через 1 минуту — взбитые яйца. Жарить на небольшом огне до готовности. При желании посыпать натертым сыром, нарезанной петрушкой. Подавать немедленно.

Банановый «сэндвич» с творожно-клубничным кремом

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

200 г творога (18%) • 1 ст. л. лимонного сока • 3 ст. л. тростникового сахара • 100 г клубники • 6 бананов
• 1 пакетик ванильного сахара • Красная смородина
• Лимон • Миндальные лепестки • Мята

1. Клубнику с сахаром измельчить в пюре. Добавить творог и взбить. Поставить в холодильник на 20–30 минут.
2. Бананы очистить и разрезать вдоль острым ножом. Сбрызнуть лимонным соком.
3. Творожным кремом покрыть половинки бананов, разровнять и накрыть оставшимися половинками. Нарезать аккуратно кусками длиной 7–8 см. Посыпать миндальными лепестками. Украсить ягодами, мятой, лимоном.

Творожно-клубничный десерт с бананами, сливками и миндалем

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

200 г творога (1,8%) • 3 банана • 200 г клубники
• 2 ст. л. миндальных лепестков • 2 ст. л. лимонного сока

- 2 ст. л. тростникового сахара
- 70 мл взбитых сливок

1. Бананы нарезать кусочками.
2. Измельчить в пюре 2 банана с сахаром, добавить творог, ягоды и сок лимона. Тщательно перемешать и взбить. Добавить кусочки третьего банана.
3. Переложить смесь в бокалы или креманки. Сверху положить дольки клубники, взбитые сливки, лепестки миндаля и опять сливки.

Мусс из козьего сыра с курагой и мюсли

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

- 150 г мягкого козьего сыра • 150 г сливочного сыра
- 200 г обезжиренного творога • 100 мл сливок (33%)
- 3 ст. л. сахарной пудры • 12 ст. л. мюсли • 200 г предварительно замоченной кураги • Тимьян или мята
- Кленовый сироп

1. Сыры и творог перемешать до однородности. Влить сливки, добавить сахарную пудру и взбить в пышный мусс.
2. В креманки положить по 1 ст. л. мусса, посыпать 1 ст. л. мюсли и положить несколько штук кураги. Повторять, пока не закончатся ингредиенты. Закончить муссом. Украсить курагой, тимьяном и мюсли. Подавать, полив кленовым сиропом.

Белковый омлет с брынзой, оливками и зеленью

Автор: Мария Азаркина

- 6 яичных белков • 5 ст. л. молока • 50 г брынзы • Оливки
- Петрушка или другая зелень • Перец

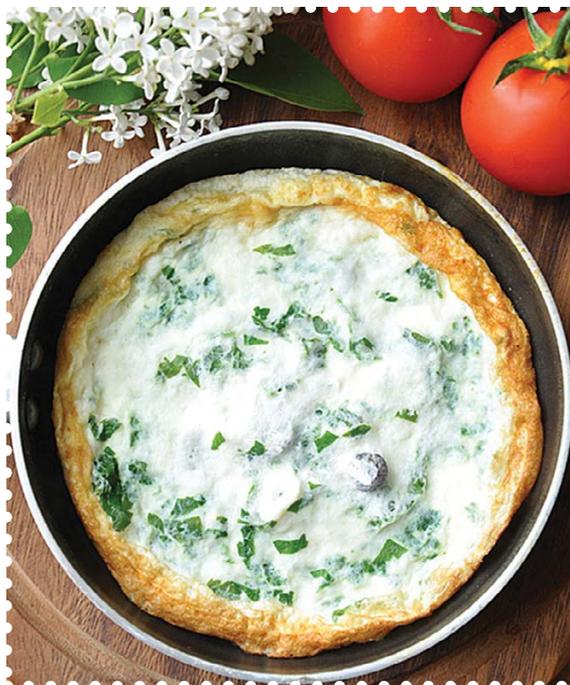
1. Белки взбить в пену, добавить молоко и еще раз взбить.
2. Брынзу и оливки нарезать. Зелень измельчить. Смешать все ингредиенты.
3. Вылить белковую массу на разогретую сковороду, смазанную маслом, накрыть крышкой и довести на небольшом огне до готовности.

Рубленый омлет

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

- 2 яйца • 50 мл молока • Соль • Перец • 20 сливочного масла • 1 помидор • Зелень

1. Яйца взбить венчиком. Добавить молоко. Размешать. Посолить, поперчить.



2. На сковороде растопить масло, вылить яичную массу, жарить на среднем огне 1 минуту. Затем лопаткой перемешать омлет, измельчив его.
3. Помидор нарезать кружками, выложить на тарелку, на него — горячий омлет. Украсить зеленью. Подавать с гренками.

Финики, запеченные с творогом

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

- 20 крупных фиников • 100 г творога • 1 ст. л. сметаны
- 1/2 ч. л. лимонной цедры • 1 ст. л. меда

1. Финики залить теплой водой, оставить на 10 минут. Воду слить, сбоку каждого плода сделать надрез и вынуть косточку.
2. Творог смешать со сметаной.
3. Наполнить финики творогом, выложить в форму. Посыпать цедрой. Форму поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.
4. Подавать финики, полив медом.

Клубнично-банановый завтрак

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 200 мл кефира (2,5%) • 100 г творога (5%) • 2 банана • 200 г клубники

- Горсть голубики • 20 г взбитых сливок
- Мята

1. Бананы нарезать, измельчить вместе с кефиром и творогом, добавить клубнику. Все измельчить и взбить.
2. Переложить в бокалы или креманки. Украсить взбитыми сливками, голубикой и мятой.

Творожно-апельсиновая запеканка

Автор: Анна Суркова (Persona)

- 500 г нежирного творога • 200 г сахара
- 100 г сливочного масла • 7 ст. л. манной крупы
- 3 ст. л. крахмала • 2 апельсина • 2 ст. л. цедры апельсина

1. Взбить творог, 100 г сахара, размягченное масло, 1 ст. л. крахмала и манную крупу. Переложить творожную массу в форму для запекания, посыпать цедрой апельсина.
2. Апельсины очистить от кожуры и пленок. Взбить мякоть апельсина, 100 г сахара и 2 ст. л. крахмала. Вылить прослойку на творожный слой в форме.
3. Выпекать 45 минут при 180 °С. Готовую запеканку охладить до комнатной температуры и убрать в холодильник на ночь.

Омлет «Как в садике»

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

- 6 яиц • 180 мл молока • 1/4 коф. л. соли

1. В миску выпустить яйца. Влить молоко, посолить. Перемешать до полного смешивания. Не взбивать. Перелить в смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.
2. По истечении этого времени посмотреть: если омлет зарумянился, то открыть духовку и ткнуть пальцем. Если упруго, значит, блюдо готово. Смазать омлет маслом и подавать.

Омлет с креветками и корнионами

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

- 2 яйца • 2 ст. л. (с горкой) густой сметаны • 5 крупных креветок • 10 корнионов • 2 ст. л. майонеза • Соль
- Перец • Сливочное масло

1. Креветки вымыть, залить холодной водой и довести до кипения, промыть в холодной воде и очистить.



2. 1 яйцо взбить с 1 ст. л. сметаны, добавить специи.
3. В небольшой сковороде растопить 1 ч. л. масла. Вылить смесь для омлета и готовить на слабом огне до готовности.
4. Зрительно разделить готовый омлет на сковороде пополам и половину смазать майонезом. Сверху распределить креветки и огурцы, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.
5. Таким же образом приготовить вторую порцию омлета и подавать с горячими тостами и сливочным маслом.

Омлет по-мексикански

Автор: Анна Суркова (Persona)

- 1 баклажан • 1 помидор • 1 луковица • 1/4 шт. острого перца • 1 красный сладкий перец • 2 зубчика чеснока • 4 яйца • 50 г сливочного масла • 2 ст. л. растительного масла • Соль • Перец • Зеленый лук

1. Баклажан, сладкий перец и лук нарезать тонкой соломкой. Обжарить до готовности на растительном масле. Добавить мелко нарезанные помидор и острый перец, посолить, жарить еще 2 минуты.
2. Яйца взбить в пену, посолить. 1 ч. л. сливочного масла растопить на сковороде, остальное размягченное масло ввести в яичную массу. Жарить омлет на самом слабом огне.
3. На готовый омлет положить овощную начинку, посыпать мелко нарезанным чесноком, завернуть рулетом. Посыпать мелко нарубленной зеленью и подавать.

Яйцо в мешочек

Автор: Анна Суркова (Persona)

1 яйцо • Растительное масло • Зелень • Соль • Грибы
• Сыр

1. Кусок пищевой пленки (приблизительно 15 X 15 см) положить в небольшую миску. Вылить на пленку небольшое количество растительного масла и размазать по всей ее поверхности.
2. Разбить яйцо и аккуратно влить его в углубление на пленке, не повредив желток, немного посолить. При желании добавить тертый сыр, зелень или грибы. Собрать концы пленки вместе и завязать.
3. В кастрюле довести до кипения воду, уменьшить огонь и опустить в воду мешочек с яйцом. Варить 3—7 минут в зависимости от желаемой консистенции.
4. Мешочек достать из воды, раскрыть пленку, выложить яйцо на тарелку. Подавать с зеленью.

Омлет с гренками и сыром

Автор: Мария Азаркина

1 стакан мякиша белого хлеба, нарезанного кубиками
• 4 яйца • 2 ст. л. сливочного масла • 4 ст. л. тертого сыра
• 2 ст. л. сливок (10—20%) • Соль • Перец

1. Белый хлеб обжарить в масле, снять со сковороды.
2. Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить на ту же горячую сковороду, положить сверху гренки. Во время приготовления держать ручку сковороды в левой руке и наклонять ее в разные стороны, в то же время правой рукой с вилкой заворачивать свертывающийся у краев омлет к середине, давая возможность несвернувшейся яичной массе подтекать к краям. Действовать быстро, чтобы яичная масса находилась все время в движении. Когда края омлета свернутся, но будут еще влажными, а середина — еще полужидкой, поднять один край омлета, сложить его вдвое и сдвинуть на подогретую тарелку.
3. Готовый омлет посыпать сыром и подавать.

Завтрак «Классика жанра»

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

3 ломтика белого хлеба (чабатты) • 100 г бекона
• 3 яйца • Соль • Перец • Оливковое масло

1. Сковороду-гриль смазать оливковым маслом, нагреть обжарить нарезанный бекон. Аккуратно переложить его на тарелку.
2. На этой же сковороде обжарить ломтики хлеба.
3. На отдельной сковороде поджарить яйца (в формовочных кольцах), посолить и поперчить.

4. Переложить хлеб с гриля на тарелку. На него — яйца и бекон.

Фруктовый омлет с манго и бананом

Автор: Мария Азаркина

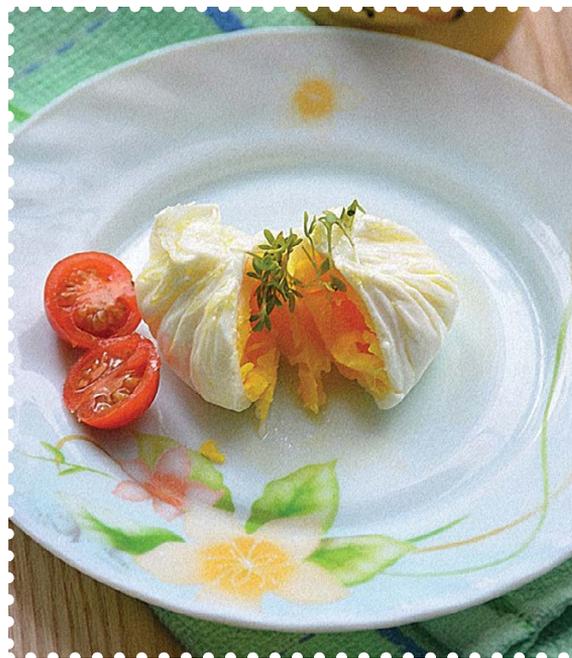
2 крупных яйца • 2 ст. л. воды или молока • 1/2 шт. банана
• 1/4 шт. манго • 1 ст. л. сливочного масла
• 1—2 ч. л. кокосовой стружки

1. Банан очистить и нарезать кружками.
2. Масло растопить на сковороде. Выложить бананы.
3. Взбить яйца с водой или молоком и смешать с нарезанным кубиками манго. Залить полученной смесью бананы, накрыть крышкой и довести до готовности на небольшом огне.
4. Готовый омлет посыпать кокосовой стружкой, свернуть пополам и подавать.

Творожно-медовая запеканка за 2 минуты

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

100 г творога • 50 г кукурузного крахмала • 50 г муки
• 40 г сахара • 2 яйца • 1 ст. л. меда • 1 ст. л. сметаны
• 1/4 ч. л. разрыхлителя • По горсти изюма, кураги и чернослива • 1 ч. л. ванильного сахара • Горсть ореховых лепестков



1. Яйца слегка взбить, добавить остальные ингредиенты, кроме сухофруктов, и хорошо вымесить. Добавить изюм и нарезанные курагу и чернослив.
2. Распределить массу по формочкам, смазанным маслом. Выпекать по отдельности в микроволновой печи до готовности (2 минуты на мощности 900 Вт). Готовность проверить зубочисткой.
3. Извлечь запеканку из формочек, слегка остудить, полить сметаной. Украсить ореховыми лепестками.

Творожно-банановый завтрак без сахара и яиц

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 400 г творога (1,8%) • 2 банана • 2 ст. л. манной крупы
- Горсть изюма • Горсть брусники или черники • Ваниль
- Корица • 2 ч. л. кунжута • Мята • Звездочки аниса

1. Натереть бананы, добавить творог и манку, перемешать. Добавить изюм, ваниль, корицу и бруснику. Выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Провести диагональные полоски и посыпать кунжутом. Выпекать при 180 °С около 30 минут до легкого зарумянивания. Остудить до 36 °С, украсить.
2. Подавать теплым.

Парижские сырники

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

- 200 г обезжиренного творога • 30 г сыра с голубой плесенью • 1 яйцо • Мука
- Красный перец • Соль • Перец
- Оливковое масло

1. Сыр размять вилкой и смешать с творогом и яйцом. Добавить специи и вымешивать до нужной консистенции, понемногу добавляя муку.
2. Сформировать сырники, обвалять в муке. Обжарить на масле с двух сторон до золотистой корочки.
3. Подавать горячими.

Апельсиновый творожник с клубникой

Автор: Мария Колпакова (манюша)

- 400 г творога • 230 г сливочного масла
- 1 апельсин • 250 г муки • 10 г разрыхлителя • Щепотка соли
- 4 яйца • 200 г сахара

- 10 г ванильного сахара • 200 г клубники • Сахарная пудра

1. Апельсин вымыть, снять цедру и выжать сок.
2. Творог соединить со сливочным маслом комнатной температуры. Добавить цедру, сок апельсина.
3. Просеять муку с солью и разрыхлителем. Смешать с творожно-масляной смесью.
4. Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром, добавить в творожно-мучную смесь и перемешать лопаткой.
5. Форму диаметром 23 см смазать маслом, посыпать мукой, наполнить тестом и разровнять его. Выпекать при 180 °С 40–45 минут. Пирог остудить в форме, затем вынуть, украсить клубникой и посыпать сахарной пудрой.

Завтрак в блинных в корзинках

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

- Тесто (на 2 блина): 1 яйцо • 2 ст. л. муки • 1 ст. л. кукурузной муки • 1/2 ст. л. кукурузного масла
- 1 ст. л. воды • Кусочек отварной свеклы • Щепотка соли • 1/2 ч. л. сахара • Сливочное масло
- Начинка: 2 сосиски • 4 яйца • 1/2 шт. помидора
- Зеленый лук

1. Все ингредиенты для блинчиков взбить венчиком.
2. Мелко натереть свеклу и ввести в тесто.
3. Разогреть блинную сковороду, смазать ее маслом. Обильно смазать маслом две формы для больших кексов.
4. Выпекать блинчики только с одной стороны. Переложить блин в форму незапеченной стороной вниз.
5. Обжарить на сковороде сосиски, нарезанные кружками, и выложить их в блинные корзинки. Добавить нарезанный кружками помидор. Залить яйцами (по 2 на корзинку), посолить.
6. Запекать около 15 минут при 190 °С. Готовые корзинки посыпать зеленью и подавать.



Омлет с малиной и миндалем

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

- 5–7 ломтиков хлеба с отрубями • 3 яйца • Горсть малины • Горсть обжаренного миндаля • 100 мл молока
- 3 ст. л. сахара • Щепотка корицы
- 1 ч. л. ванильного сахара • Соль
- Сливочное масло

1. Хлеб покрошить в глубокую миску и залить молоком. Яйца взбить с солью и сахаром и добавить к смеси из хлеба и молока.
2. Миндаль измельчить, всыпать в омлетную массу.
3. Малину вымыть и добавить к остальным ингредиентам.
4. Добавить все специи и поджарить омлет на сливочном масле.

Оранжевые сырники

Автор: Зоя Попова (krolya)

200–250 г творога • 1 яйцо • 1–2 ст. л. сахара
• 3–4 ст. л. кукурузной муки • 1 хурма

1. Творог, яйцо и сахар взбить до однородности.
2. Хурму нарезать кусочками и взбить с творожной массой. Добавить муку и хорошо перемешать.
3. Обжарить на среднем огне на небольшом количестве масла.

Кростини и омлет с тунцом

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

145 г консервированного тунца • 2 яйца • 80 мл молока
• 50 г томатной пасты • 2 ст. л. оливкового масла
• 4 куса багета • Помидоры черри • Петрушка • Соль
• Перец

1. Из банки с тунцом слить жидкость. Рыбу измельчить вилкой.
2. Смешать яйца, томатную пасту, тунца, молоко до однородного состояния. Посолить, поперчить.
3. Форму для выпечки смазать маслом и перелить в нее омлетную массу. Выпекать при 180 °С около 30 минут. Вынуть омлет из духовки и дать полностью остыть.
4. Хлеб сбрызнуть оливковым маслом. Запекать при 180 °С до золотистого цвета.
5. С помощью круглой формочки вырезать из омлета кружки. Уложить их на хлеб. Сбрызнуть оливковым маслом. Украсить черри и петрушкой.

Маффины-яичница

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

200 г ветчины • 50 г сыра • 6 яиц
• Растительное масло

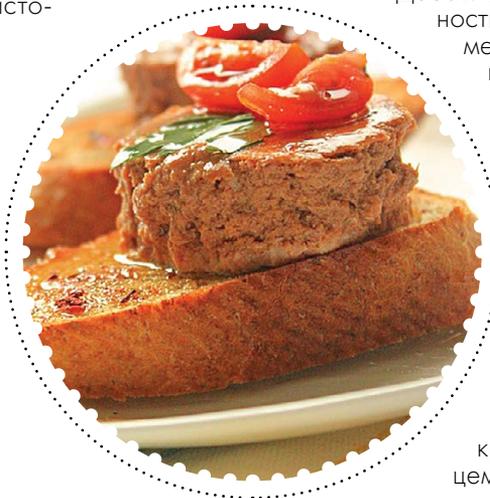
1. Ветчину нарезать брусочками, сыр — маленькими кубиками.
2. Формы для кексов смазать маслом. На дно уложить ветчину, затем сыр, залить яйцом. Запекать в при 200 °С 15–20 минут.
3. Готовые маффины вынуть из формы, посолить, поперчить.

Яичница-глазунья на слоеных булочках

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

8 яиц
Соус: 220 мл бульона • 220 мл молока • 20 г муки
• 20 г сливочного масла • 1 ч. л. горчицы • Соль
• Кайенский перец • 250 г колбасок для жарки
Тесто: 320 г муки • 2 ч. л. сахара • 2 1/2 ч. л. разрыхлителя • 1/2 ч. л. соды • 4 ст. л. сливочного масла
• 240 мл кефира

1. Смешать муку, сахар, разрыхлитель, соду и соль. Перемешать до однородности. Добавить холодное сливочное масло, нарезанное кусочками. Растереть в крошку. Добавить кефир и перемешать. Получается немного липкая масса. Выложить ее на посыпанную мукой поверхность и сформировать шар.
2. Раскатать тесто в прямоугольник. Посыпать слегка мукой. Сначала на 1/3 завернуть верхнюю часть теста по направлению к себе, а потом накрыть 1/3 теста в направлении от себя. Сложить пополам. Повторить то же самое еще раз и снова раскатать тесто в прямоугольник. Вырезать кружки. Положить их на противень с пекарской бумагой и выпекать 12 минут до золотистого цвета. Готовые булочки остудить.
3. Колбаски запекать в духовке около 30 минут или обжарить на сковороде.
4. Оставший после запекания или обжарки сок слить в небольшой сотейник. Добавить сливочное масло, растопить на небольшом огне. Добавить муку, перемешать до однородности. Постепенно влить бульон и вымешать до образования однородной массы. Затем постепенно ввести молоко. Добавить горчицу. Вымешать, довести до кипения. Непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7–10 минут. Посолить. Колбаски мелко нарезать и смешать с соусом.
5. На сковороде поджарить яичницу-глазунью. Вырезать кружки из глазуньи с помощью формочки.
6. На тарелку выложить булочку, полить соусом и накрыть кружком глазуньи. Посыпать перцем и солью.



Корзинки из цельнозернового хлеба с яйцом и беконом

Автор: **Лидия Парамонова (LVI)**

8 ломтиков цельнозернового хлеба для тостов
 • 6 полосок бекона • 6 яиц • 50 г твердого сыра • 50 г сливочного масла • Соль • Перец • Розмарин

1. Формы для маффинов хорошо смазать сливочным маслом.
2. С хлеба срезать корки. С помощью круглой формочки вырезать из мякиша доньшки корзиночек. Уложить их в формы для маффинов.
3. Для стенок корзинки ломтик хлеба разрезать пополам. Одну половинку оставить целой, от второй отрезать $\frac{1}{3}$ часть. Уложить полоски вокруг доньшка. Сначала большую часть, потом среднюю, затем меньшую. Изготовить так стенки для всех корзиночек.
4. Растопить масло и хорошо смазать корзинки. Посыпать тертым сыром, положить бекон (по ломтику на корзинку). Аккуратно добавить яйца (по одному на корзинку). Посолить, поперчить, посыпать розмарином. Запекать при 180 °С 20 минут. Готовые корзинки немного остудить и подавать.

Тортилья в духовке

Автор: **Лидия Парамонова (LVI)**

5 крупных яиц • 300 г картофеля • 1 маленькая луковица • 1 красный сладкий перец • $\frac{1}{2}$ банки зеленого горошка • $\frac{1}{2}$ стакана сметаны • 100 г пармезана • Укроп • Соль • Перец

1. Картофель очистить, тонко нарезать. Опустить в холодную воду, посолить. Варить 5 минут. Воду слить.
2. Сладкий перец нарезать полосками, лук — полукольцами. Обжарить лук, добавить перец и готовить 5—6 минут. Посолить, поперчить. Если используется замороженный горошек, потушить его с овощами.
3. Отварной картофель перемешать с перцем и луком. Добавить горошек. Овощную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму.
4. Взбить яйца со сметаной, тертым сыром. Посолить.
5. Вылить яичную массу в форму с овощами. Запекать при 180 °С 30 минут.

Баварский завтрак

Автор: **Ольга Лискина (Ольчик)**

2 венские сосиски в натуральной оболочке • 2 яйца
 • Соль • Перец • 1 ломтик хлеба • 1 ст. л. топленого масла • 30 г острого кетчупа

1. Яйца поджарить в формочках на небольшом огне.
2. Сосиски обжарить на сковороде-гриль.
3. Ломтик хлеба разрезать по диагонали, смазать маслом и обжарить на сковороде-гриль.
4. Выложить сосиски, яичницу и тосты на тарелку, отдельно в соуснике подать кетчуп.

Завтрак в мексиканском стиле

Автор: **Мария Азаркина**

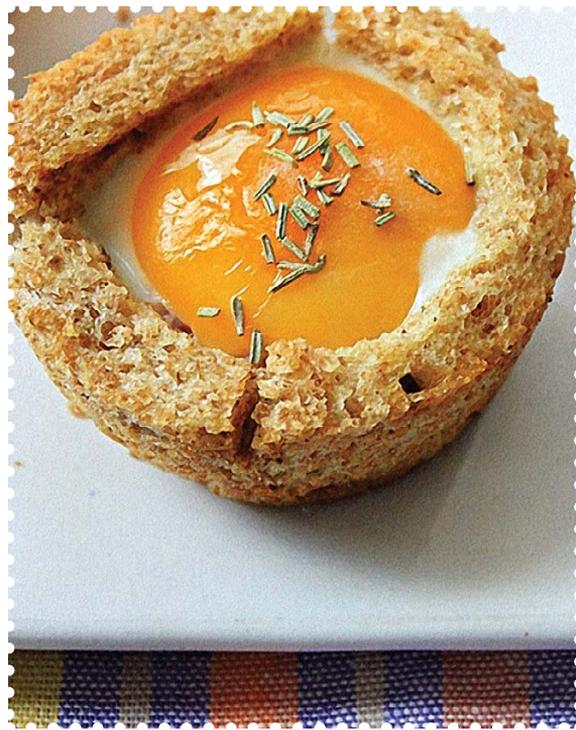
1 яйцо • 1—2 полоски бекона • 1 тортилья • 2—3 ст. л. томатного соуса

1. Бекон поджарить на сковороде. На жире от бекона поджарить яйцо.
2. На теплую тортилью положить яичницу, горячий томатный соус и бекон. Посыпать зеленью и подавать.
3. Тортилью можно сделать более хрустящей, сбрызнув растительным маслом и отправив в хорошо разогретую духовку на 5—10 минут.

Корзиночки с омлетом, ветчиной и томатами

Автор: **Лидия Парамонова (LVI)**

Тесто: 250 г муки • 125 г сливочного масла • Щепотка соли • 2 ст. л. ледяной воды



Начинка: 200 г ветчины • 1/2 шт. луковицы • 3 яйца
• 100 мл молока • 50 г тертого пармезана • 4 помидора
черри • Укроп • Соль • Перец • Оливковое масло

1. Муку смешать с солью, добавить нарезанное кусочками холодное сливочное масло. Растереть в крошку. Добавить холодную воду. Быстро замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

2. Ветчину нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле. Переложить в миску.

В той же сковороде обжарить нарезанный полукольцами лук. Соединить с ветчиной.

3. Яйца слегка взбить с молоком, посолить, добавить сыр (оставить немного).

4. Тесто разделить на 8 частей. Каждую раскатать и выложить в форму для маффинов. Наколоть вилкой дно. Равномерно распределить начинку из ветчины с луком. Залить яичной смесью. Сверху выложить половинки помидоров, укроп и слегка посыпать пармезаном. Выпекать при 180 °С около 25 минут.

БЛИНЫ, ОЛАДЫ, ВЫПЕЧКА

Мультизлаковые блины с тыквой

Автор: Татьяна Лисянская (byrenka)

1 л кефира (1%) • 450 г мякоти тыквы
• 1 стакан (250 мл) мультизлаковых хлопьев
• 1 стакан муки • 2 стакана цельнозерновой муки
• 3–4 ст. л. сахара • 4 яйца • 1 ч. л. соли
• 1 ч. л. соды • Растительное масло

1. Тыкву мелко натереть.

2. Яйца с сахаром взбить в пышную пену, влить кефир, добавить соль и соду, перемешать. Ввести тыкву и хлопья, вымесить. Оба вида муки просеять и порциями ввести в тесто, каждый раз хорошо перемешивая. Оставить тесто на 10–15 минут.

3. Сковороду разогреть, смазать маслом. Выпекать блин на небольшом огне под крышкой, пока верх блина не схватится, перевернуть и вторую сторону, печь буквально 1 минуту до золотистого цвета. Блины получаются толстые и должны хорошо пропечься. Готовые блины складывать стопкой.

4. Подавать горячими со сметаной, медом, вареньем.

Лимонно-маковые оладьи с малиновым соусом

Автор: Елена Семенченко (кыш)

Тесто: 1 яйцо • 1/4 ч. л. соли • 1 ст. л. сахара • 250 мл натурального йогурта • 2 ч. л. разрыхлителя • 2 ч. л. рома или водки • 150 г муки • 1 ст. л. мака • Цедра 1 лимона • 30 г сливочного масла
Соус: 450 г малины • 3 ст. л. сахара • 30 мл рома
• 100 мл сливок (35%)

1. С лимона мелкой теркой снять цедру. Мак промыть и обжарить на сухой сковороде.

2. Взбить яйцо с солью и сахаром. Добавить йогурт, тщательно перемешать. Влить ром или водку. Добавить муку с разрыхлителем. Всыпать цедру и мак. Перемешать и оставить на 20 минут при комнатной температуре. Влить растопленное масло, перемешать и сразу печь оладьи (на небольшом огне под крышкой).

3. Оставить несколько ягод малины для украшения, остальные измельчить в блендере с сахаром. Протереть через сито. Довести почти до кипения,



вливать ром, помешивать соус до загустения. Снять с огня и добавить сливки. Перемешать.
4. Подавать оладьи теплыми, полив теплым соусом и украсив ягодами.

Оладьи с припеком

Автор: Алла Белопольская (allenka)

Тесто: 2 стакана муки
• 300–320 мл воды • 1 ч. л. сухих дрожжей • 1/2 ч. л. соли • 2 ст. л. сахара • Растительное масло
Припек: Яблоко • Груша • Вишня • Мак • Изюм

1. В емкость насыпать просеянную муку. Влить теплую воду, перемешать. Добавить дрожжи, перемешать. Посолить, перемешать. Добавить сахар и перемешать. Накрывать емкость и поставить в теплое место на 1 час.
2. Яблоко и грушу мелко нарезать, изюм ошпарить и обсушить.
3. Разогреть сковороду, влить немного масла. Не перемешивая тесто, брать его ложкой и выкладывать на сковороду, сверху — припек по вкусу, еще немного теста (слегка выравнивать). Обжаривать по 2–3 минуты с каждой стороны под крышкой.
4. Подавать с вареньем, джемом, медом.

Круассаны с сыром

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

400 г муки • 40 мл молока • 1 1/2 ч. л. сухих дрожжей или 30 г прессованных
• 50 мл растительного масла • 2 яйца
• 1 ч. л. сахара • 1 ч. л. соли • 40 г сливочного масла • 180 мл простокваши • 200 г тертого сыра • Кунжут

1. В чашу хлебопечки влить жидкие ингредиенты: дрожжи, разведенные в молоке, 1 яйцо, растительное масло, простоквашу. Добавить соль, сахар и просеянную муку. Включить режим замеса теста на 2 часа.
2. Готовое тесто выложить на посыпанный мукой стол и разделить на 3 части. Одну часть раскатать в круг, смазать сливочным маслом и посыпать 1/2 натертого сыра. Раскатать вторую часть теста в такой же круг, смазать маслом и положить на первый круг. Посыпать оставшимся сыром. Раскатать третью часть и накрыть сырную начинку. Разделить на 12 секторов, из каждого сформировать круассан.



3. Выложить круассаны на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и посыпать кунжутом. Дать постоять 15 минут и выпекать при 180 °С до румяной корочки.

Яблочные оладьи

Автор: Мария Колпакова (манюша)

500 г муки • 1 яйцо • 500 мл молока • 1 упаковка сухих дрожжей
• 1 ст. л. сахара • 2 яблока • Щепотка соли • Растительное масло

1. Смешать дрожжи с мукой. Добавить при непрерывном помешивании яйцо, растертое с сахаром и солью, и теплое молоко. Замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место.
2. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Положить яблоки в подошедшее тесто и осторожно перемешать.
3. Жарить оладьи на сковороде с толстым дном в разогретом масле с двух сторон до румяной корочки. Тесто выкладывать ложкой, смоченной в воде.
4. Подавать со сметаной.

Блины из картофеля

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

3 молодые картофелины • 1 луковица • 2 зубчика чеснока • 1 яйцо • 1 стакан (240 мл) муки • 1/2 стакана молока • 1/2 стакана воды кипятка • 1/2 ч. л. соли
• Перец • 2 ст. л. растительного масла

1. Картошку, лук и чеснок очистить и измельчить в пюре. Добавить яйцо, молоко и взбить. Добавить муку, соль, перец, хорошо взбить. Добавить кипятка и еще раз взбить. Влить масло.
2. Жарить блины с двух сторон до золотистого цвета. Подавать со сметаной. Можно завернуть в блины разные начинки.

Оладьи с копченым мясом и зеленым луком

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

1 стакан (240 мл) муки • 1 1/2 стакана кефира
• 2 яйца • 1 ст. л. зернистой горчицы • Пучок зеленого лука • 300 г копченого мяса или ветчины
• 1 зубчик чеснока • Соль • Перец • 1/2 ч. л. соды
• Растительное масло

1. Мясо нарезать кубиками. В чашке смешать мясо и муку. В другой чашке смешать кефир с содой, добавить яйца, горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Приправить по вкусу и ввести в смесь из муки. Лук нарезать и добавить в тесто.

2. Ложкой выкладывать тесто на разогретую сковороду и жарить с двух сторон до готовности.

Шоколадный пирог с чаем «Эрл Грей»

Автор: Мария Колпакова (манюша)

6 пакетиков черного чая с бергамотом «Эрл Грей» • 200 мл воды • 100 г сливочного масла • 3 яйца • 100 г горького шоколада • 2 стакана сахара • 2 стакана муки • 1 ч. л. соды • 1 ч. л. разрыхлителя • 1/4 ч. л. соли • 120 мл йогурта • Сахарная пудра

1. Заварить чай в горячей воде. Пакетики удалить. Остудить.

2. Шоколад растопить в микроволновой печи или на водяной бане.

3. Взбить сливочное масло с сахарным песком. По одному ввести яйца, все время взбивая. Добавить шоколад. Перемешать. Добавить просеянную муку с содой, солью и разрыхлителем. Перемешать до однородности. Влить чай и йогурт. Перемешать. В силиконовую форму выложить тесто и выпекать при 170 °С примерно 60 минут. Духовку выключить и оставить пирог еще на 10 минут в духовке. Остудить немного в форме, а затем на решетке. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Сырно-кунжутное печенье «Улитки»

Автор: Светлана Старновская (Света С.)

150 твердого сыра • 150 г сливочного масла • 1 ст. л. сметаны • 2 яйца • 1 ст. л. кунжута • 1/2 ч. л. соли • 1 ч. л. разрыхлителя • 1 1/2 стакана муки

1. Сыр мелко натереть. Кунжут обжарить на сухой сковороде.

2. Смешать размягченное масло, сметану, 1 яйцо, яичный белок, соль. Добавить сыр, кунжут, разрыхлитель и перемешать. Добавить муку и замесить тесто. Если тесто будет липнуть к рукам, добавить еще немного муки.



3. Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 0,5 см. Нарезать длинными полосками шириной 1 см. Каждую полоску свернуть рулетом не до конца, в конце сделать надрез. Отогнуть надрезанное тесто в разные стороны — сделать «рожки улитки».

4. Противень застелить пергаментной бумагой, выложить заготовки печенья, смазать желтком только «раковину улитки». Посыпать кунжутом. Выпекать при 170–180 °С 20–25 минут.

Картофельные мини-киши с сыром и беконом

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

600 г картофеля • Сливочное масло • 6 яиц • 175 г сметаны (20–25%) • 100 г мягкого козьего сыра • 4 полоски бекона • Зеленый лук • Соль • Перец

1. Очистить и отварить картофель. Остудить.

2. Полоски бекона разложить на фольге и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7 минут. Бекон должен стать хрустящими. Остудить.

3. Натереть картофель, добавить 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец. Перемешать.

4. Формочки смазать сливочным маслом. Влажными руками распределить картофельную массу. Выпекать при 190 °С 15 минут.

5. В миске смешать сметану, сыр, соль, перец. По одному добавлять оставшиеся 5 яиц. Хорошо все перемешать.

6. Лук мелко порубить. Бекон наломать.

7. Вынуть формочки с картофельной массой из духовки. На дно положить чипсы из бекона. Залить яичной смесью. Посыпать луком. Выпекать при 190 °С в духовке 30 минут. (Если используется большая форма, то 45–50 минут.) Вынуть киши из духовки и остудить.

Блины на кокосовом молоке с кокосовой стружкой

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

2 яйца • 2 ст. л. муки • 2 ст. л. крахмала • 1 стакан кокосового молока • 2 ст. л. кокосовой стружки • 1 ст. л. растительного масла • Щепотка соли • 1 ст. л. сахара • 1 ст. л. сливочного масла • Ванильное мороженое

1. Яйца смешать с солью, мукой, стружкой, крахмалом. Постепенно ввести кокосовое молоко,

- взбивая венчиком. В конце влить растительное масло.
- Выпечь на сковороде тонкие блинчики. Горячие блины смазывать сливочным маслом и посыпать сахаром.
- Подавать с шариком ванильного мороженого.

Налистники с творогом по-одесски

Автор: Мария Колпакова (манюша)

Тесто: 1/2 стакана муки • 500 мл молока • 250 мл кефира или простокваши • 1 яйцо • 1/4 стакана сахара • 25 мл водки • Соль • Растительное масло
 Начинка: 250 г жирного творога • 1 ст. л. сметаны • 1/2 стакана вяленой клюквы • 1/4 стакана сахара • 50 г сливочного масла

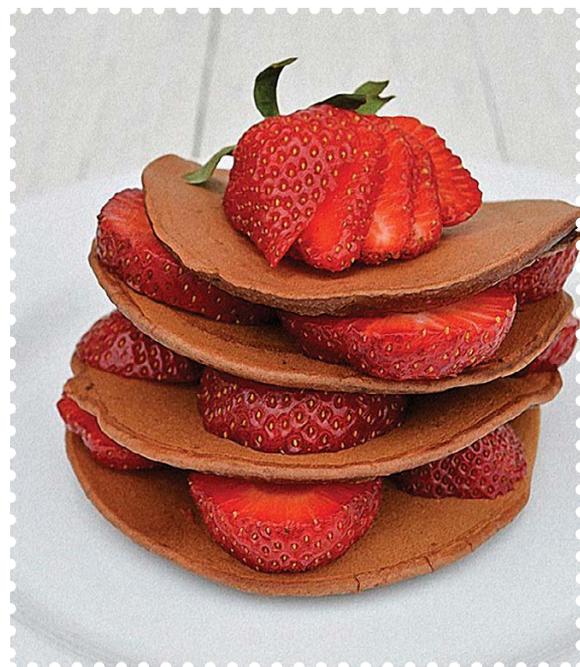
- Творог растереть со сметаной и сахаром. Добавить клюкву, перемешать.
- Яйцо растереть с сахаром. Влить молоко комнатной температуры, кефир или простоквашу. Продолжая интенсивно размешивать, тонкой струйкой всыпать муку. Добавить щепотку соли, водку, 1 ст. л. растительного масла и вымесить до однородности. Оставить на 40 минут.
- Маленькую сковороду с толстым дном раскалить, смазать растительными маслом, налить тесто тонким слоем. Как только одна сторона пропечется, блинчик-налистник перевернуть и печь с другой стороны. Готовые налистники складывать на тарелку и смазывать сливочным маслом.
- На блины выкладывать по 1 ст. л. начинки, заворачивать рулетами, подвернув края. Начиненные налистники сложить в форму, смазанную сливочным маслом. Сверху положить кусочки оставшегося сливочного масла. Запекать при 190 °C 15–20 минут.

Шоколадные мини-блинчики с клубникой

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

1 стакан молока • 150 г муки • 1 ч. л. уксуса (9%) • 1/4 стакана коричневого сахара • 1/4 стакана растительного масла • 2 ч. л. разрыхлителя • 1 яйцо • 1/4 стакана какао-порошка • 1/2 ч. л. молотой корицы • Щепотка гвоздики • Несколько крупных ягод клубники • Мед

- В теплое молоко добавить уксус и оставить на 5 минут.
- В миску поместить сахар, муку, какао, разрыхлитель, специи, растительное масло, яйцо. Молоко влить в мучную смесь и хорошо перемешать. Тесто должно получиться по консистенции как жидкая сметана.
- Выпекать блинчики на нагретой сковороде.



- Клубнику нарезать кусочками, украсить блины. Блинчики полить медом и подавать.

Панкейки с кленовым сиропом

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

Панкейки: 1 чашка (250 мл) муки • 2 ст. л. сахара • 2 ч. л. разрыхлителя • 1/2 ч. л. соли • 1 чашка молока • 2 ст. л. растительного масла • 1 крупное яйцо • Сливочное масло • Кленовый сироп

- Смешать все сухие ингредиенты для панкейков. Отдельно смешать молоко, масло, добавить яйцо. Перемешать обе смеси.
- Нагреть сковороду на среднем огне, смазать один раз растительным маслом. Выкладывать примерно по 2 ст. л. теста на один панкейк. Накрывать сковороду крышкой и готовить до появления пузырьков (1–2 минуты). Снять крышку, перевернуть панкейк и готовить еще 1–2 минуты. Переложить готовые панкейки на тарелку и накрыть фольгой до подачи.
- Перед подачей полить панкейки сиропом и положить кусочек сливочного масла.

Круассаны с виноградом

Автор: Татьяна Малова (Татьяна М.)

1 пласт слоеного теста • Виноград без косточек • Сахар

1. Тесто тонко раскатать, разрезать на треугольники. Надрезать широкую часть треугольника, чуть свернуть края. На середину положить виноград, разрезанный пополам, посыпать сахаром. Свернуть рулетом.

2. Выложить круассаны на смазанный маслом противень, смазать растительным маслом и выпекать при 200 °С 10–15 минут.

Блинчики с творогом

Автор: Наталья Маслова (krisenok)

Тесто: 10 яиц • 10 ст. л. крахмала
• 500 мл молока • 1 ч. л. сахара
• Щепотка соли • Сливочное масло
Начинка: 500 г творога • 2 желтка
• 2 ст. л. сахара

1. В молоке развести крахмал и взбить яйца по одному, тщательно вымешивая. Молока может понадобиться больше, тесто должно быть довольно жидким. Выпекать блинчики на разогретой сковороде с толстым дном с двух сторон.

2. Растереть творог с желтками и сахаром.
3. В каждый блинчик положить начинку и завернуть. Обмакнуть блинчики в растопленное масло, сложить в глиняный горшок. Запекать при 180 °С 15–20 минут.

4. Подавать горячими с шоколадным соусом, сметаной или свежими ягодами.



Блины с апельсиново-творожной начинкой

Автор: Зоя Попова (krolya)

Тесто: 6 яиц • 1½ стакана (200 мл) газированной воды
• 1½ стакана молока • 375 г муки • 1½ ст. л. сахара
• 1½ ч. л. соли
Начинка: 1 крупный апельсин • 250–300 г творога
• 1 ст. л. коньяка • 1 ч. л. ванильного сахара • 50 г сахара • Шоколад (по желанию)

1. Смешать ингредиенты для теста и выпечь блины.
2. С апельсина снять цедру. Разделить на дольки, очистить от белого слоя и пленок. Выделяющийся сок собирать в миску с цедрой.
3. К соку и цедре добавить творог, сахар (простой и ванильный) и коньяк. Тщательно перемешать.
4. На блины выкладывать начинку и мякоть апельсина. Скручивать блины трубочками или подгибать края и складывать «пирожком».
5. Шоколад растопить на водяной бане и полить блины.

Тыквенные оладьи с орехами

Автор: Елена Семенченко (кыш)

500 г тыквы • 100 г ядер грецких орехов • 100 г зеленого лука • 2 яйца • 2 ст. л. соевого соуса • 20 мл хереса • ⅓ ч. л. соли • Перец • 80–90 г муки • 1 ст. л. оливкового масла

1. Орехи обжарить на сухой сковороде, остудить. Измельчить в крошку.
2. Тыкву крупно натереть на крупной терке.
3. Зеленый лук нарезать.
4. Взбить яйца с солью, соевым соусом и хересом.
5. Смешать тыкву с луком и яичной смесью. Добавить 1 ст. л. масла. Перемешать. Всыпать муку. Тщательно размешать до получения негустой массы.
6. Выкладывать оладьи столовой ложкой на хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду. Обжаривать с двух сторон под крышкой на среднем огне до румяного вида.
7. Подавать с салатом или со сметаной.

Блинный рулет со шпинатом, яйцом и брынзой

Автор: Оксана Горшкова (ogiyay)

4 сырых яйца • 150 г сметаны • 150 мл молока • 1 стакан (250 мл) муки • 1 ст. л. сахара
• Соль • ½ ч. л. разрыхлителя • 2 ст. л. растительного масла • Большой пучок шпината • Пучок укропа

- 4 крутых яйца • 150 г брынзы • Кунжут
- 140 г творожного сыра

1. Для припека 100 г брынзы нарезать тонкими ломтиками и залить горячей водой на 2 часа. Остаток мелко натереть.
2. Шпинат и укроп промыть, обсушить и мелко порубить. Яйца порубить. Смешать с вымоченной и тертой брынзой, немного посолить, поперчить и перемешать. Выложить тонким слоем в форму.
3. Яйца взбить с солью и сахаром в пену. Добавить понемногу масло, продолжая взбивать в крем. Добавить сметану, просеянную муку с разрыхлителем и аккуратно смешать.
4. Залить припек тестом, посыпать кунжутом и выпекать при 200 °С. Как начнет румяниться — убавить нагрев до 160 °С и печь до появления розового цвета. Не передерживать.
5. Перевернуть пласт на пергамент, быстро смазать творожным сыром и скрутить в плотный рулет. Края сразу обрезать, рулет завернуть в пергамент и дать остыть до чуть теплого состояния. Нарезать кружками и подавать.

Американские булочки с корицей

Автор: Наталья Маслова (krisenok)

- Тесто: 200 мл молока • 20 г дрожжей • Щепотка соли • 2 яйца • 150 г сливочного масла • 4 стакана муки • 1/2 стакана коричневого сахара • Ваниль
- Начинка: Оливковое масло • 5 ст. л. коричневого сахара • 20 г корицы
- Крем: 100 г сливочного масла • 2 ст. л. сахарной пудры • 100 г творожного сыра

1. Дрожжи развести в теплом молоке с добавлением 1 ч. л. сахара. Дать подняться в теплом месте.
2. Яйца взбить с сахаром, добавить соль, дрожжи в молоко, размягченное сливочное масло, просеянную муку и замесить тесто. Дать тесту подняться в теплом месте один раз.
3. Смешать сахар и корицу для начинки.
4. Обмять тесто, разделить на 2 части. Каждую раскатать в прямоугольник. Пласт теста сбрызнуть по всей поверхности оливковым маслом и посыпать сахарно-коричневой смесью. Свернуть рулетом, разрезать на порционные куски острым ножом.
5. Противень сбрызнуть оливковым маслом и выложить булоч-



Томатные бублики с кунжутом

Автор: Светлана Старновская (Света С.)

- 150 мл томатного сока • 100 мл воды • 1 1/2 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей • 1 1/2 ч. л. сахара • 1/2 ч. л. соли • 2 ст. л. соевого соуса

ки. Дать постоять минут 10. Выпекать при 180 °С до готовности.

6. Для крема смешать размягченное сливочное масло, творожный сыр и сахарную пудру до однородности. Убрать в холодильник.

7. Готовые булочки переложить на решетку, немного остудить, выложить на сервировочное блюдо, смазать кремом, пока горячие. Подавать с ягодами.

Бисквитные блины

Автор: Евгения Шеховцова (Shehova)

- 3 яйца • Щепотка соли • 1 1/2 ст. л. сахара • 9–10 ст. л. (с горкой) муки • 500 мл молока

1. Белки отделить от желтков. Желтки смешать с молоком, сахаром и солью. Постепенно добавлять муку. Тесто по консистенции похоже на сметану. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно ввести в тесто.

2. Выпекать на раскаленной сковороде, смазанной маслом, с двух сторон.

Свеле — норвежские блины

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 500 мл густого кефира • 2 яйца • 75–100 г сахара • 2/3 ч. л. соды • 1/2 ч. л. карбоната аммония • 450 мл муки • Оливковое или сливочное масло • Варенье

1. Смешать сухие ингредиенты. Слегка взбить яйца, добавить кефир, перемешать и влить в сухую смесь. Перемешать и оставить тесто на полчаса.
2. Один половник налить в центр смазанной маслом сковороды, чтобы получился толстый блин размером с маленькое блюдце. Выпечь. Дать немного остыть и намазать вареньем.

- 4 ст. л. оливкового масла • 3–3½ стакана муки
- Кунжут

1. Смешать томатный сок и воду, немного подогреть, добавить дрожжи и сахар, перемешать, добавить 2 ст. л. муки, хорошо перемешать. Накрывать салфеткой и поставить в теплое место на 10–15 минут. Добавить 1½ ст. л. оливкового масла, соевый соус, соль и перемешать. Ввести остальную муку и замесить тесто. Тесто положить в глубокую чашу, накрыть и поставить в теплое место на 40–50 минут. За это время тесто должно увеличиться в объеме больше чем в 2 раза.

2. Подошедшее тесто разделить на несколько равных частей (от их размера будет зависеть размер бублика). Часть теста раскатать в тонкий пласт в виде овала. Смазать оливковым маслом. Посыпать кунжутом, слегка обжаренным на сухой сковороде. Свернуть рулетом. Рулет разрезать вдоль пополам не до конца. Скрутить в виде жуга. И соединить в кольцо — получился бублик. Таким же образом сформировать бублики из остальных частей теста.

3. Противень смазать оливковым маслом, выложить заготовки бубликов. Выпекать при 180–190 °С 20–25 минут до золотистого цвета.

Пицца для завтрака

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

- 2 стакана муки для пиццы • 1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей • 1 неполный стакан воды • 4 ст. л. оливкового масла • 1 ч. л. соли • Щепотка сахара • 2 ст. л. белого бальзамического уксуса • 150 г твердого сыра
- 4 ст. л. томатного соуса для пиццы или кетчупа
- 1 маленький сладкий перец • 1 маленький помидор
- 1 белая луковица • 50 г ветчины • 10 перепелиных яиц • Базилик • Розовый перец

1. Дрожжи высыпать в глубокую посуду, добавить щепотку сахара и немного теплой воды. Оставить минут на 10, чтобы дрожжи поднялись. Муку просеять, добавить дрожжи, соль, 3 ст. л. оливкового масла и воду. Замесить мягкое эластичное тесто. Накрывать пленкой и поставить в теплое место подходить на 40–60 минут. Смазать руки в оливковом масле, обмять тесто, разделить его на 2 части. Посыпая форму мукой, раскатать тесто, оставить еще минут на 10.

2. Помидор, сладкий перец и лук вымыть, обсушить. Нарезать небольшими ломтиками ветчину, тонкими кольцами — помидор и перец. Лук нарезать полукольцами, замариновать в уксусе.

3. Смазать тесто томатным соусом или кетчупом. Посыпать сыром, выложить на сыр помидор, перец, лук, ветчину. Запекать 5 минут при

200 °С, затем снизить температуру до 180 °С и запекать еще 10 минут. Достать пиццу из духовки, аккуратно выпустить на нее перепелиные яйца, белок немного посыпать сыром и запекать минут 5. Желток должен остаться жидким. При подаче посыпать розовым перцем и листиками базилика.

Блины на курином бульоне с йогуртом

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

- 1 л куриного бульона • 3 яйца • 1 ч. л. соуса табаско • Мука • 4 ст. л. сливочного масла • Сода (на кончике ножа)
- Натуральный йогурт

1. В холодный бульон ввести яйца, табаско и 2 ст. л. размягченного масла, хорошо перемешать. Постепенно добавлять муку. Тесто должно быть по консистенции как жирные сливки. Растопить 2 ст. л. масла и влить в тесто. Добавить соду и еще раз перемешать.

2. Выпекать блины с двух сторон до золотистого цвета.

3. Подавать, смазав маслом, или с натуральным йогуртом.



Оладьи с ветчиной «Закусочные»

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

Тесто: 400 г муки • 2 ч. л. разрыхлителя • 400 мл кефира • 3 яйца • 4 ст. л. кукурузной муки • 2 ст. л. растительного масла

Начинка: 1 банка (300 г) консервированной кукурузы • 200–250 г ветчины • 1 красный сладкий перец • 1 помидор • 100 г твердого сыра • Маленький пучок зеленого лука • Соль

1. Все ингредиенты для теста перемешать. Должно получиться довольно густое тесто.
2. Нарезать кубиками ветчину, перец, помидор, лук. С кукурузы слить всю жидкость. Сыр натереть.
3. Добавить овощи, кукурузу, ветчину и сыр в тесто и хорошо перемешать. Тесто станет более жидким. Немного посолить.
4. Разогреть сковороду, добавить растительное масло и обжаривать оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

Киш на картофельной основе

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

6–8 картофелин • Растительное масло • 250 г помидоров черри • 7 яиц • 50 г маслин • Пучок шпината • 300 г филе индейки • 2 ст. л. соевого соуса • 200 г твердого сыра • 2–3 пера зеленого лука • 4–5 зубчиков чеснока

1. Картофель очистить, нарезать кружками. Обжарить до полуготовности на растительном масле.
2. Разъемную форму застелить пекарской бумагой, смазать маслом.
3. Картофель выложить в форму одним слоем, на бортиках кружки укладывать внахлест.
4. Из индейки приготовить фарш, слегка посолить.
5. Шпинат промыть, нарезать. Крупно натереть сыр. Переложить сыр и шпинат в миску, вбить яйца, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Влить соевый соус. Хорошо перемешать вилкой.
6. Из фарша сформировать фрикадельки и выложить их в форму, добавить половину маслин. Залить сырно-яичной массой, сверху выложить помидоры и оставшиеся маслины. Запекать при 180 °С 45 минут.

Карамельные пончики

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

150–300 г ирисок • 150 мл воды • 3 яйца • 500 мл кислого молока • 10 г сухих дрожжей • 1/2 ч. л. соли

• 1 1/2 ст. л. сахара или 1 ст. л. меда • 1 кг муки • Растительное масло

1. В кастрюлю налить 100 мл воды и положить ириски. На маленьком огне, постоянно помешивая, полностью растопить конфеты. Остудить до комнатной температуры.
2. В 50 мл теплой воды и 1 ч. л. сахара растворить дрожжи. Дать подняться.
3. Яйца взбить с молоком. Влить карамель и размешать. В муку влить яично-карамельную смесь, воду с дрожжами, добавить соль, сахар и замесить мягкое тесто. Тесто должно быть эластичным, но не крутым. Тесто поставить в теплое место примерно на 1 час (должно увеличиться примерно в 2 раза). Потом обмять и дать еще раз подойти.
4. Тесто раскатать в пласт толщиной примерно 0,5 см, стаканом вырезать кружки.
5. Разогреть растительное масло. Опустить пончики в масло и обжаривать с двух сторон до румяного цвета на среднем огне. Готовые пончики выложить на бумажное полотенце.

Овсяно-пшеничный пирог с сыром

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

175 мл молока • 1 ч. л. сахара • 60 г овсяных хлопьев • 6 г сухих дрожжей • 50 мл растительного масла



Ольга К

- 1 яйцо • Щепотка соли • 270–300 г муки
- 200 мл сливок (10%) • 100 г плавленого сыра
- 100 г твердого сыра • 1 яйцо
- 1½ ч. л. молотой паприки • Соль
- Кунжут

1. В теплом молоке развести дрожжи с сахаром и овсяными хлопьями. Оставить на 10–30 минут до появления небольшой «шапки» и набухания хлопьев.

2. К подошедшей опаре добавить яйцо, соль, масло. Постепенно добавлять муку. Тесто должно получиться эластичным и мягким. Поставить в теплое место примерно на 1 час (до увеличения в объеме в 2–2,5 раза). Тесто раскатать и нарезать полосками шириной примерно 1 см.

3. Сыры натереть. Яйцо слегка взбить, добавить сливки, паприку (можно заменить на другие травы и специи), соль и сыр. Тщательно размешать.

4. Полоски и сырно-яичную смесь и выложить в произвольном порядке в смазанную маслом форму. Оставить еще на 30 минут. Смазать маслом, посыпать кунжутом. Выпекать при 180 °С 25–35 минут.

Булочки с творогом

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

- Тесто: 300 г муки • 200 мл воды
 • 100 мл растительного масла • 1 яйцо
 Начинка: 500 г творога (9%) • 80 г детского творога с ягодами либо ванилин или лимонная цедра • 80 г сахара • 2 яйца

1. Вскипятить воду, добавив растительное масло. Кипяток, не остужая, влить в муку. Тщательно размешать, сначала миксером или ложкой, потом руками. Замесить тесто, оставить минут на 30.

2. К творогу добавить яйца, сахар, творог с наполнителем (ванилином или лимонной цедрой). Хорошо взбить.

3. Оторвать от теста небольшой кусочек и раскатать в круг. На середину выложить начинку. Завернуть сначала сверху и снизу, не защипывая края, потом слева и справа, затем немного завернуть уголки и придавить пальцем. Сформировать таким образом несколько булочек. Перед выпечкой смазать взбитым яйцом. Выпекать при 180 °С 20–25 минут.

Картофельные роллы с грибами и морковью

Автор: Светлана Старновская (Света С.)

- 5 небольших картофелин • 25 г сливочного масла • 1 яйцо • 4 ст. л. панировочных сухарей • Кунжут • 100 г грибов • 1 морковь
 • Соль • Молотый кориандр • 1 огурец



- 30 г черемши • Укроп • 2 ст. л. сметаны
- Растительное масло.

1. Картофель очистить и сварить до готовности с добавлением соли. С картофеля слить отвар, добавить сливочное масло, приготовить пюре и охладить. Ввести яйцо, хорошо перемешать. Добавить панировочные сухари, перемешать.

2. Грибы мелко нарезать, обжарить на растительном масле.

3. Далее морковь мелко нарезать, всыпать к грибам, добавить немного воды, соль, кориандр, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности моркови. Охладить.

4. Бумагу для выпекания смазать растительным маслом и посыпать кунжутом, слегка обжаренным на сухой сковороде. Выложить картофельное пюре в виде прямоугольного пласта толщиной 0,5 см. Сверху равномерно выложить морковь с грибами. Аккуратно загибая бумагу, свернуть пюре рулетом. Рулет разрезать на куски.

5. Противень застелить пекарской бумагой, смазать маслом, выложить картофельные роллы с грибами и морковью и запекать при 180–190 °С 15–20 минут.

6. Для соуса огурец очистить от кожицы, мелко натереть, слить сок. Черемшу и укроп промыть и очень мелко нарезать. Соединить ингредиенты соуса, добавить сметану и соль, хорошо перемешать.

7. Картофельные роллы подавать горячими с соусом из огурца и черемши.

Дрожжевые пышки

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

125 мл молока • 200 г сливочного масла • 130 г сахара
 • 3 яйца • 600–700 г муки • 10 г сухих дрожжей
 • Цедра 1/2 лимона • Изюм • Курага • 130 г сахарной пудры • 2 ст. л. лимонного сока

1. В небольшом количестве воды (примерно 50 мл) развести дрожжи и 1 ч. л. сахара. Дать подняться.
2. Размягченное масло взбить с сахаром. Продолжая взбивать, ввести яйца, молоко, цедру и муку. Под конец положить изюм и курагу. Тесту дать подняться в 2 раза.
3. Подошедшее тесто обмять и раскатать в пласт толщиной 1 см. Разрезать на прямоугольники. Выложить прямоугольники на застеленный пекарской бумагой или смазанный маслом противень. Оставить на 20 минут. Выпекать при 180 °С примерно 15 минут.
4. Для глазури сахарную пудру просеять, влить лимонный сок. Размешать очень быстрыми и энергичными круговыми движениями. Глазурь нанести на пышки.

Сырный хлеб с творожной начинкой

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

150 мл молока • 1 1/2 ч. л. дрожжей • 1 ч. л. меда
 • 400 г сметаны • 100 г манной крупы • 2 ч. л. соли • 3 ст. л. оливкового масла • 100 г твердого сыра • 550 г муки • 300 г творога • 50 г сметаны
 • Укроп

1. В теплом молоке развести дрожжи с медом и 2 ст. л. муки. Оставить на 10–15 минут до появления «шапки». К подошедшей опаре добавить манку, соль, сметану и масло. Размешать и оставить на 10–15 минут. Добавить тертый сыр и постепенно ввести муку. Замесить эластичное и мягкое тесто. Тесто положить в смазанную маслом миску и поставить в теплое место примерно на 1 час.
2. Творог взбить со сметаной и добавить измельченный укроп.
3. Поднявшееся тесто вымесить и разделить на 3 части. Каждую разделить на 6–8 кусков. Из каждого раскатать лепешку, внутрь которой положить пару ложек начинки, закрыть начинку со всех сторон и сформировать продолговатую булочку.
4. Булочки выложить на противень близко друг к другу. Накрыть полотенцем, поставить в теплое место и дать расстояться минут 30. Когда булочки увеличатся в размере, сделать поперечные надрезы, слегка смазать изделия растительным маслом. Выпекать при 180 °С 20–30 минут.



Блины по-королевски

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

500 мл кефира • 250 мл холодной воды • 250 мл горячей воды • 2 стакана муки • 2 яйца • 3 ст. л. сахара
 • Щепотка соли • 1 ч. л. соды • 2–3 ст. л. растительного масла

1. В кефир влить холодную воду, затем кипятком. Добавить соль, размешать. Ввести просеянную муку, взбивая венчиком. Добавить, сахар, яйца, растительное масло, соду. Хорошо размешать.
2. Сковороду смазать маслом, хорошо разогреть и выпекать блинчики сначала с одной стороны до румяного цвета, затем с другой.

Шукеты с сыром

Автор: Татьяна Лисянская (byrenka)

250 мл молока • 100 г сливочного масла • 200 г муки
 • 6 яиц • 200 г сыра • 50 г сахара • 1/2 ч. л. соли
 • Щепотка разрыхлителя

1. В сотейнике смешать молоко, масло, соль и сахар (30 г), довести до кипения. Дать маслу полностью разойтись и снять с огня. Помешивая, ввести муку с разрыхлителем до образования густо-

го однородного теста. Поставить тесто на тихий огонь и по одному ввести яйца, каждый раз вымешивая до однородности. Тесто должно получиться гладким, блестящим, без комочков. Снять с огня. Добавить мелко натертый сыр, перемешать до полного растворения. Остудить до комнатной температуры.

2. С помощью кондитерского мешка или чайной ложки выкладывать тесто шариками размером с грецкий орех на застеленный пекарской бумагой противень на расстоянии 3–4 см друг от друга. Посыпать оставшимся сахаром. Выпекать при 160 °С 35–40 минут. Духовку не открывать. Готовые изделия остудить и подавать.

Ореховые косички в карамели

Автор: Тамара Шепелева (T@m@g@)

Тесто: 1 стакан кефира или простокваши • 1 яйцо
• 2 ст. л. сахара • 1 ч. л. соли • 30 г сливочного масла • 15 г прессованных дрожжей или 2 ч. л. сухих
• 3½ стакана муки
Карамель: 3 ст. л. сахара • 3 ст. л. меда • 50 г сливочного масла
Начинка: 70 г сливочного масла • 3 ст. л. меда
• ½ стакана ядер грецких орехов

1. В теплом кефире размешать дрожжи. Добавить яйцо, растопленное сливочное масло. Затем положить сахар, соль и муку. Поставить хлебопечку в режим замеса теста.

2. Орехи измельчить и смешать с медом и маслом.

3. Готовое тесто обмять и раскатать в прямоугольный пласт (в 2 раза больше формы, в которой будут выпекаться изделия). Пласт визуально разделить на 2 части, на одну выложить начинку, разровнять и накрыть второй частью. Разрезать на полоски. Каждую полоску аккуратно свернуть жгутом.

4. В форму для выпечки насыпать сахар, равномерно его распределить. Смешать жидкий мед и растопленное масло и вылить на сахар.

5. Положить косички в форму и оставить на 20–30 минут. Выпекать при 180 °С минут 30 до румяного цвета. Готовые изделия перевернуть на блюдо, чтобы карамельная заливка оказалась сверху.

Цельнозерновые булочки

Автор: Лариса Богун (larochka)

300 г цельнозерновой муки • 200 г муки • 350 мл воды
• 5 г сухих дрожжей или 10 г свежих • 10 г соли • 50 г кунжута • 20 мл растительного масла

1. Просеять оба вида муки в миску, соединить, перемешать. Добавить дрожжи, пальцами пере-

тереть очень тщательно с мукой до образования крошки. Добавить соль, теплую воду. Вымешивать тесто, пока оно не начнет полностью отлипать от поверхности и не станет на вид шелковистым, а на ощупь — гладким, упругим. Положить тесто в миску, накрыть и поставить в теплое место. Тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза.

2. Подошедшее тесто очень аккуратно обмять. Снова убрать в теплое место и дать подойти.

3. Сформировать булочки. В тарелку насыпать кунжут, булочки слегка смочить сверху теплой водой и окунуть этой стороной в семена. Уложить изделия на расстоянии друг от друга на противень, застеленный пергаментом. Оставить на 20 минут.

4. Нагреть духовку до 250 °С. Поставить на дно духовки миску с водой. Уменьшить температуру до 220 °С и поставить булки. Выпекать 10–20 минут.

Американский яблочный пирог

Автор: Алла Белопольская (allenska)

Тесто: 220 г муки • 100 г сливочного масла • Щепотка соли • 10 ст. л. ледяной воды
Начинка: 1,5 кг яблок • ¾ стакана сахара • 3 ст. л. меда • 2 ст. л. муки • 2 ст. л. крахмала • Щепотка соли
• По ¼ ч. л. молотых корицы, кардамона, гвоздики,



мускатного ореха • 1 ст. л. лимонного сока
Дополнительно: 2 ст. л. сливочного масла • Сахар

1. Масло с мукой и солью растереть в крошку. Подливая ледяную воду, замесить тесто и разделить на 2 неравные части. Завернуть в пленку и убрать в холодильник.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Добавить все остальные ингредиенты и перемешать.
3. Тесто раскатать в круги. Большую часть — низ пирога — положить в форму. Распределить по тесту начинку. На яблоках разложить кусочки сливочного масла. Накрывать меньшим кругом. Хорошо защипать края. Сделать несколько надрезов для выхода пара, слегка смочить верх холодной водой и посыпать сахаром. Поставить в морозильную камеру на 15 минут.
4. Выпекать при 200 °С 20 минут. Затем убавить нагрев до 180 °С и печь 40 минут. Пирог хорошо остудить, затем подавать.

Воздушная сырная лепешка

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

2 яйца • 2 ст. л. муки • 100 тертого твердого сыра
• Соль • Перец • Семга слабой соли • Каперсы
• Бальзамический крем

1. Отделить белки от желтков. Белки взбить до мягких пиков. Желтки растереть с мукой



- и сыром. Аккуратно ввести белки. Посолить, поперчить.
2. Выложить массу в смазанную растительным маслом форму. Запекать при 200 °С 10 минут.
3. Подавать просто так или с различными дополнениями, например семгой. Посыпать при подаче каперсами и полить бальзамическим кремом.

Картофельные вафли с сыром

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

350 г картофеля • 1 яйцо • 80 г творога • 35 г сыра
• 50 мл оливкового масла • Соль • 1 ч. л. молотой паприки • 5 г разрыхлителя • 1 зубчик чеснока • 150 г муки

1. Картофель мелко натереть и отжать выделившийся сок. Добавить творог, измельченный чеснок и яйцо. Взбить. Добавить масло. Ввести соль, специи, разрыхлитель и мелко натертый сыр. Постепенно ввести муку и тщательно размешать.
2. Выпекать в вафельнице до румяного цвета (5–7 минут).

Кныши с картофелем

Автор: Евгения Шеховцова (Shehowa)

Тесто: 2 1/2 стакана муки • 1/2 стакана растительного масла • 1 яйцо и 1 желток для обмазки • 1/2 ч. л. соли • 1 ч. л. уксуса (9%) • 1/2 стакана воды • 1 ч. л. разрыхлителя
Начинка: 600 г картофеля • 1 луковица • 1 ст. л. сливочного масла • Перец • Соль

1. Смешать муку, соль, разрыхлитель. Отдельно взбить яйцо, масло, уксус и воду. Жидкость вливать понемногу в муку и перемешивать. Вымешивать тесто до гладкости не более 1 минуты (муки может понадобиться чуть больше). Завернуть тесто в пленку и убрать на 1 час в холодильник.
2. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Картофель очистить и сварить в подсоленной воде до готовности. Отварной картофель размять, добавить сливочное масло, обжаренный лук, поперчить, посолить. Оставить остывать. (Начинка может быть разнообразной, очень вкусно с гречневой кашей с луком. Можно добавить в начинку сыр. Можно сделать сладкую начинку, из тыквы и т. д.)
3. Разделить тесто на 2 части. На посыпанной мукой поверхности раскатать первый кусок в очень тонкий лист размером примерно 30 x 40 см. Выложить начинку на нижнюю часть теста, отступая от края. Свернуть рулетом. Тупой стороной лезвия ножа аккуратно разделить рулет на 5 частей, в месте раздела немного повернуть, как если бы заворачивали конфету.

Надрезать в местах поворотов и хорошо защипнуть. Получившиеся «бочонки» немного продавить пальцем с одной стороны в месте защипа, образуя ямочку.

4. Выложить книши на подготовленный лист для выпечки так, чтобы они не касались друг друга. Взбить желток и 1 ст. л. воды и смазать изделия. Выпекать при 190 °С до золотистого цвета.

5. Подавать со сметаной или горчицей.

Лепешки «Жэймэ»

Автор: Анна Суркова (Persona)

1½–2 стакана муки • 1–1½ стакана кефира
• 1 яйцо • 2–3 ст. л. сахара • 1 ч. л. соли • 1 ч. л. соды
• Сахарная пудра • Растительное масло

1. Смешать яйцо, сахар, кефир и 1 ст. л. масла, посолить. Всыпать муку, вымесить эластичное не очень крутое тесто.

2. Разделить тесто на небольшие куски, сформировать шарики, которые раскатать в лепешки толщиной 2–2,5 мм. Стряхнуть муку и выпекать в масле с двух сторон до золотистого цвета (лепешки должны быть погружены в масло).

Булочки «Торопыжки»

Автор: Тамара Шепелева (T@m@g@)

500 г муки • 250 мл молока • 2 яйца • 6 ст. л. растительного масла • 15 г прессованных дрожжей или 11 г сухих • ½ ч. л. соли • 2 ст. л. сахара • 1 банка вареной сгущенки • 1 яичный желток

1. В чашу хлебопечки сначала влить жидкие ингредиенты, затем всыпать сухие. Включить режим замеса теста. По готовности тесто аккуратно обмять и разделить на колобки.

2. Каждый колобок раскатать в пласт, выложить начинку (сгущенное молоко), сформировать булочку. Булочки уложить швом вниз в смазанную форму и дать минут 20 на расстойку. Смазать желтком.

3. Выпекать минут 30 до красивого цвета. По готовности накрыть полотенцем и оставить на 40 минут.

Морковно-шоколадные вафли

Автор: Зоя Попова (krolya)

80 г сливочного масла • 150 г творога (18%)
• 1 яйцо • 50 г сахарной пудры • 150 г муки • 1½ ч. л. разрыхлителя • 1 крупная морковь • 40–50 г шоколада

1. Размягченное масло, яйцо и творог взбить. Добавить тертую морковь. Взбить. Всыпать муку,

разрыхлитель и сахарную пудру и еще раз взбить. Тесто получается как на оладьи (не жидкое, но стекает с ложки). Добавить тертый шоколад. Перемешать.

2. Выпекать в вафельнице.

Хрустящие вафли на киселе

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

Тесто: 3 яйца • 3 желтка • 60 г сахара • 30 г сухой смеси для киселя со вкусом вишни • 60 мл растительного масла • ½ ч. л. соды • 120 г муки
Меренги: 2 яичных белка • 1 стакан сахара • Молотая корица
Подача: 60 г сухой смеси для киселя со вкусом вишни
• Горсть замороженных ягод • Горсть меренг

1. Для меренг хорошо взбить белки с сахаром и корицей. С помощью кондитерского мешка отсадить маленькие меренги на застеленный пекарской бумагой противень. Выпекать при 120 °С 2 часа.

2. Для вафель яйца и желтки выпустить в миску, добавить сахар, взбить в пышную массу. Добавить сухой кисель, хорошо взбить. Просеять в миску муку, добавить масло, соду. Перемешать.

3. Разогреть вафельницу и выпекать вафли 5 минут 30 секунд (время зависит от особенностей вафельницы). Готовые вафли остудить на решетке.

4. Приготовить густой кисель из сухой смеси и 350 мл горячей воды.

5. На вафли выложить ягоды, полить теплым киселем, украсить меренгами и подавать.

Булочки с карамелизованным маком

Автор: Лариса Богун (larochka)

250 мл молока • 8 г сухих дрожжей • 500 г муки • 60 г сливочного масла • 200 г творога • 40–100 г сахара
• 10 г соли • 2 яйца
Начинка: 100 г мака • ½ стакана сахара • ½ стакана молока • 1 ст. л. манной крупы • 1 ст. л. сливочного масла

1. Муку просеять, молоко подогреть. В просеянную муку втереть дрожжи. Добавить масло комнатной температуры и также втереть в муку до образования мелкой крошки. Всыпать соль и сахар.

2. В теплом молоке размешать творог, добавить в муку вместе с яйцами. Тесто будет липким и вязким. Вымешивать тесто около 10 минут. Оно станет менее липким, более эластичным. Переложить тесто в миску, накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза. Очень аккуратно обмять тесто, снова дать подойти.

3. Для начинки мак промыть, положить в кастрюлю и всыпать сахар. Поставить на средний огонь,

варить, помешивая, до полного испарения воды и превращения мака в карамелизованную массу. Снять с огня и осторожно влить молоко. Вернуть на небольшой огонь и проварить до готовности. Зерна мака должны стать мягкими. Всыпать манную крупу и варить еще 3 минуты, помешивая. Снять с огня, добавить сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и теплым полотенцем. Дать постоять 20 минут.

4. Разделить тесто на колобки, каждый раскатать в лепешку. На один край лепешки положить начинку из мака. Свернуть тесто рулетом примерно до половины, свободный край разрезать на полоски. Свернуть рулет до конца, немного изогнуть, придав форму рогалика. Так поступить со всем тестом.

5. Противень обмазать маслом, уложить булочки и оставить на расстойку. Выпекать при 180 °С примерно 20 минут. Готовые булочки обмазать растопленным маслом, накрыть полотенцем.

Сахарные колечки

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

1 стакан простокваши или кефира • 2 яйца • Щепотка соли • $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла • 2 ч. л. гашеной соды • 22–23 ст. л. муки • Сахар

1. Простоквашу соединить с маслом, солью и яйцами. Добавить гашеную соду и муку, замесить тесто.

2. Тесто разделить на куски, сформировать колечки. Каждое обмакнуть в сахар.

3. Колечки выложить на смазанный противень и выпекать при 200 °С 20–25 минут (до легкого румянца).

Русские (дрожжевые) блины

Автор: Евгения Шеховцова (Shehova)

50 г свежих дрожжей или $2\frac{1}{2}$ ст. л. сухих • 1 ч. л. соли • 2 ст. л. сахара • 4 яйца • 5 стаканов молока • 5 стаканов муки • 200 г сливочного масла или маргарина

1. В 2 стаканах теплого молока развести дрожжи и всыпать 3 стакана муки. Хорошо перемешать и поставить в теплое место на 30–40 минут. Опара должна увеличиться в объеме примерно в 2 раза.

2. Добавить соль, сахар, растопленное масло, растертые желтки (заранее отделить желтки от белков), остальную муку. Перемешать и постепенно влить оставшееся теплое молоко. Хорошо размешать, накрыть тесто полотенцем. Поставить в теплое место до увеличения теста в объеме в 2 раза. Обмять и оставить подходить еще раз.

3. Взбить белки в крепкую пену и добавить в повторно подошедшее тесто, перемешать и оставить на 15–20 минут.

4. Выпекать блины на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом, с двух сторон.

Блинчики с банановой начинкой

Автор: Мария Колпакова (манюша)

Тесто: 3 яйца • 500 мл молока • 1 ст. л. сахара • 200 г муки • Растительное масло
Начинка: 150 г сметаны (30%) • 2 ст. л. сахара • 1 банан

1. Яйца взбить с сахаром. Соединить с мукой. Влить молоко, постоянно размешивая. Перемешать. Оставить на 15 минут. Влить 2 ст. л. масла, еще раз перемешать.

2. Нагреть сковороду, смазать маслом. Выпекать блины обычным способом.

3. Банан очистить, нарезать кусочками, измельчить. К банановому пюре добавить сметану, сахарный песок. Взбить.

4. Блины намазать банановой начинкой и сразу подавать.

Творожные блинчики с апельсиновым соусом

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

Тесто: 200 г творога • 2 яйца • 1 ст. л. сахара • $\frac{1}{2}$ ч. л. соли • 2 ст. л. апельсиновой цедры • 75 мл растительного масла • 200 мл молока • 150 г муки
Соус: 3–4 ст. л. апельсиновой цедры • Сок 1 апельсина (примерно 75 мл) • 60 г белого шоколада

1. Творог взбить с яйцами и сахаром. Добавить мелко натертую цедру, масло, соль и молоко. Постепенно ввести муку. Тесто должно быть по консистенции как сметана.

2. Обжаривать блины с обеих сторон на разогретой сковороде.

3. Апельсиновый сок, мелко натертую цедру довести до кипения и варить 2–3 минуты. Снять с огня, добавить наломанный шоколад и размешивать до полного растворения шоколада. Охладить.

4. Блинчики подавать с соусом.

Вкусная булка из каши

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

200–250 г молочной каши • 40 г сметаны • 450 г муки • 7 г сухих дрожжей • 3 ст. л. сахара • 1 ч. л. соли • 150 мл воды • 1 яйцо • 20 г сливочного масла • Изюм

1. Кашу смешать со сметаной и добавить теплую воду (если каша остыла и стала «комком», залить кипятком). Тщательно размешать и дать немного остыть (если заливали кипятком).

2. К теплой смеси добавить дрожжи, сахар, масло, яйцо, соль, муку и замесить тесто. Вымешивать не менее 10 минут. Распаренный изюм ввести через 8–9 минут после начала замеса. Тесто должно быть мягким, слегка липким. Руками, смазанными маслом, перенести тесто в смазанную маслом миску и поставить в теплое место примерно на 1 час.

3. Из подошедшего теста либо сформировать батон, либо уложить тесто в форму. Оставить еще на 15 минут. Выпекать при 200 °С 20–30 минут.

Яблочные вафли с орехами и корицей

Автор: Зоя Попова (krolya)

250 г сливочного масла или маргарина • 75 г сахара
• 4 яйца • 250 г муки • 125 мл теплого молока • 300 г очищенных яблок • 50 г очищенных орехов • 1/2 ч. л. молотой корицы

1. Размягченное масло или маргарин взбить с сахаром и яйцами. Добавить просеянную муку, корицу и молоко, взбить. Тесто должно получиться не жидким и не густым, но стекать с ложки.



2. Яблоки очистить, некрупно нарезать и положить в тесто. Орехи порубить и всыпать в тесто.

3. Выпекать в вафельнице (5–7 минут).

Тыквенные блины

Автор: Евгения Шеховцова (Shehova)

250 г тыквы • 2 яйца • 1 стакан молока • 1 стакан воды
• 2–3 ст. л. сахара • 2 ст. л. сметаны • 9 ст. л. муки
• 3 ст. л. растительного масла • 1/2 ч. л. соды • Щепотка соли

1. Отделить желтки от белков. Желтки размешать с сахаром, посолить, добавить сметану и взбить. Влить теплое молоко и всыпать просеянную муку и соду. Взбивая, влить теплую воду. Добавить натертую тыкву, перемешать и оставить на 15 минут.

2. Белки взбить в крепкую пену. К тесту добавить масло, размешать и аккуратно вмешать белки. Должно получиться тесто консистенции жидкой сметаны (при необходимости добавить молока или муки).

3. Выпекать на раскаленной сковороде, смазанной маслом. Подавать блины со сметаной, вареньем и т. д.

Ароматные банановые оладьи с малиной

Автор: Мария Азаркина

1 банан • 1 стакан кефира • 1 стакан (с горкой) рисовой муки • 2 ст. л. коричневого сахара
• Щепотка соли • 1/2 ч. л. соды • Растительное масло
• 1/2 стакана малины

1. Банан размять вилкой. Добавить кефир, соду и соль, перемешать. Всыпать муку и тщательно перемешать. Оставить на 10 минут. Добавить малину, аккуратно перемешать ложкой (ягоды можно не смешивать с тестом, а выкладывать на оладьи уже на сковороде).

2. Обжарить с двух сторон на растительном масле.

Кексы на блинной муке

Автор: Мария Колпакова (манюша)

100 г сливочного масла • 100 г сахара • 2 яйца
• 1 1/2–2 стакана блинной муки • 5 ст. л. молока • 2 ст. л. кокосовой стружки • 100 г вяленой вишни • 2 ст. л. меда

1. Масло растопить. Остудить. Сахар смешать с кокосовой стружкой. Добавить яйца, молоко, растопленное сливочное масло. Перемешать. Постепенно ввести муку. Перемешать. Ввести клюкву. Перемешать.

2. В формы для маффинов выложить бумажные манжетки. Разложить тесто и поставить в разогретую духовку. Выпекать при 180 °С примерно 25 минут. Немного остудить в форме.
3. Мед подогреть и смазать верх кексов, пока еще горячие. Посыпать кокосовой стружкой.

Пудинг из круассанов.....

Автор: Анна Суркова (Persona)

- 2 крупных яйца • 4 яичных желтка • 1/2 стакана молока
- 1 стакан сливок • 100 г сахара • 1/2 ч. л. ванилина
- 4–5 круассанов (лучше подсохших) • 1/3 стакана изюма

1. Взбить венчиком 2 яйца. Добавить желтки, молоко, сахар, сливки и ванилин.
2. Разрезать круассаны вдоль пополам. Смазать форму для запекания сливочным маслом и уложить в нее нижние половинки круассанов так, чтобы они покрыли всю поверхность. Посыпать изюмом.
3. Выложить верхние части круассанов и залить молочной массой. Оставить примерно на 15 минут, периодически слегка нажимать на круассаны, чтобы они пропитались.
4. Выпекать при 180 °С 35–40 минут, пока пудинг не поднимется и не зарумянится.

Ржаные блины с ветчиной

Автор: Мария Азаркина

- Тесто: 500 мл молока • 5 яиц • 50 г сливочного масла
 • Щепотка соли • Сахар • 35 г дрожжей • 500 г ржаной муки
- Начинка: 250 г ветчины • 150 г твердого сыра
 • 2–3 помидора • Листовой салат

1. Растворить дрожжи в 1 стакане теплого молока вместе с 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. муки. Оставить примерно на 15 минут, пока не появятся пузырьки.
2. В кастрюльку налить оставшееся молоко и положить в него сливочное масло. Нагреть на небольшом огне, чтобы растаяло масло, сразу снять с плиты (можно подогреть в микроволновой печи).
3. У 3 яиц отделить белки от желтков, белки убрать в холодильник.
4. Просеять муку.
5. К опаре добавить желтки, соль, сахар и теплое молоко с маслом, перемешать и, продолжая помешивать, добавить муку. Тесто должно быть достаточно

- густым, как на оладьи. Поставить его в теплое место на 1,5 часа. Тесто должно подняться в 2 раза.
6. Взбить белки в пышную пену и добавить в тесто. Выпекать на хорошо разогретой сковороде с двух сторон.
 7. Ветчину, сыр и помидоры нарезать ломтиками по количеству порций. На каждый блин положить по ломтику каждого ингредиента, добавить листья салата. Свернуть конвертиком.
 8. Взбить 2 яйца и обмакнуть каждый блинчик, обжарить в масле с двух сторон.

Печенье и йогурт с лесной земляникой

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

- 50 г сливочного масла • 200 г муки
- 50 г сахара • 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1 яйцо • 130 мл молока • Щепотка соли • Натуральный йогурт • Лесная земляника

1. Порубить холодное сливочное масло с мукой. Добавить сахар и разрыхлитель. Перемешать. Влить молоко, перемешать. Выложить тесто на стол, не замешивать, а распластать, сложить вдвое, затем снова распластать и снова сложить вдвое. Переложить тесто в пакет и убрать на 30 минут в холодильник.
2. Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать формой печенье и выложить на противень, застеленный пергаментом. На каждое печенье можно положить, слегка вдавив, ягоду. Выпекать при 200 °С примерно 20 минут.
3. Печенье остудить, снять с противня, в йогурт добавить ягоды земляники и подавать.

Маффины с кокосовой стружкой и корицей

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

- 2 яйца • 2/3 стакана сахара
- 1 стакан йогурта • 1/2 ч. л. соли • 30 г кокосовой стружки
- 1 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- 1/4 стакана растительного масла • 1 1/2 стакана муки
- Сахарная пудра

1. Яйца взбить с сахаром до пышности. Ввести йогурт, масло, соль. Хорошо взбить. Добавить муку с разрыхлителем, затем корицу и кокосовую стружку.



2. Тесто разложить в формочки для кексов. Выпекать в горячей духовке 20—30 минут до зарумянивания. По готовности посыпать сахарной пудрой.

Вафли с корицей

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

500 г муки • 250 г сливочного масла • 200 г коричневого сахара • 1 ст. л. сухих дрожжей • 3 ст. л. молотой корицы • 4 яйца • 250 мл теплого молока • 150 мл воды

1. Смешать 200 г просеянной муки, сахар, дрожжи и корицу. Ввести размягченное масло, яйца и немного теплого молока, перемешать, затем взбивать 1 минуту, добавляя понемногу остальную муку, оставшееся молоко и воду. Еще раз хорошо взбить. Дать тесту постоять 1 час.
2. Выпекать в разогретой вафельнице. Готовые вафли обязательно остудить на решетке.

Сырные вафли с зеленью и сладким перцем

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

100 г сливочного масла • 100 мл молока • 2 яйца • 140 г муки • 1/2 ч. л. разрыхлителя • Соль • Перец • 100 г твердого сыра • 1 небольшой сладкий перец • Зелень

1. Масло растопить. Добавить яйца, соль, перец, молоко, просеянную муку с разрыхлителем, тщательно взбить.
2. Сладкий перец и зелень мелко нарезать, сыр натереть. Добавить овощи и сыр в тесто и размешать. Консистенция теста должна быть такой, чтобы оно хорошо держалось на ложке, но не было сильно крутым.
3. Выпекать в разогретой вафельнице.

Вафли с луком и сыром

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

1 1/2 стакана муки • 1 ч. л. сахара • 1 1/2 ч. л. разрыхлителя • 1/2 ч. л. соли • 1/2 ч. л. соды • Перец • 70 г сливочного масла • 2 яйца • 1 1/2 стакана кефира • 1 стакан тертого сыра • 3 ст. л. нарезанного зеленого лука • 2 ст. л. нарезанной зелени

1. Яйца взбить венчиком. Добавить сахар и соль. Подмешать кефир, соду, растопленное масло, перец, сыр, зелень и лук. Муку соединить с разрыхлителем, ввести в тесто, хорошо перемешивая венчиком до однородной массы.

2. Выпекать вафли в разогретой вафельнице. Если вафли хорошо зарумянятся, они будут хрустящими. Складывать вафли желательно не стопкой, иначе станут мягкими.

Вафли на кефире и джеме

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

275 мл кефира • 50 г манной крупы • 50 г сахара • 2 яйца • 70 г сливочного масла или маргарина • 1 1/2 ч. л. разрыхлителя • 4 ст. л. клюквенного джема • 260—280 г муки

1. Манку с сахаром замочить в кефире, перемешать и оставить на 1 час.
2. Масло растопить.
3. К набухшей манке добавить яйца, джем, масло. Затем муку, смешанную с разрыхлителем. Замесить тесто.
4. Выпекать вафли до золотистого цвета.

Вафли с вареной сгущенкой

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

2 яйца • 250 г сахара • 1/4 ч. л. соды • 250 г сливочного масла • 2 1/2 стакана муки • 1 г ванилина • Вареная сгущенка



1. Белки взбить венчиком до пены. Всыпать сахар, еще раз взбить. Добавить желтки и ванилин, хорошо растереть. Погасить соду лимонным соком или уксусом и влить в смесь. Масло растопить и ввести в смесь. Всыпать порциями муку. Тесто получается густое.
2. Выпекать вафли в вафельнице. Горячими свернуть в трубочку. Наполнить с помощью кондитерского шприца вареной сгущенкой или другим кремом по вкусу.

Слойки с клубникой и шоколадом

Автор: **Лилия Любый (lil-8888)**

500 г слоеного теста • 100 г шоколада • 50 мл сливок (15%) • 100–150 г клубники • 1 яичный желток • 50 мл клубничного джема

1. Шоколад растопить со сливками на водяной бане, перемешать до гладкой массы.
2. Тесто раскатать в пласт толщиной примерно 0,3–0,5 см. Нарезать квадратами со стороной 7 см. Квадратов должно быть четное количество. В половине квадратов формой сделать отверстие.
3. Целый квадрат смазать джемом, сверху шоколадом. Накрывать квадратом с отверстием и защипнуть края. Удобно это делать вилкой. В отверстие положить ломтики клубники. Сверху тесто смазать желтком.
4. Выпекать при 180 °С примерно 20 минут.

Пирог из слоеного теста с ветчиной, сыром и шпинатом

Автор: **Лилия Любый (lil-8888)**

500 г слоеного теста • 200 г ветчины • 200 г сыра • 1 пучок шпината • 200 мл сливок (10%) • Перец • 1 яйцо

1. В сковороду выложить шпинат, влить сливки, довести до кипения. Добавить натертый или раскрошенный сыр, перемешать до загустения, приправить перцем и снять с огня.
2. Ветчину нарезать тонкими ломтиками.
3. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 0,5 см. Неровные края срезать.
4. На середину прямоугольника выложить ломтики ветчины, сверху сырную массу, затем снова ветчину.
5. Свободные от начинки края нарезать тонкими полосками. Попарно поднимать их и скреплять на верхушке пирога. Из обрезков теста сделать жгут и уложить его посередине. Смазать пирог взбитым яйцом.
6. Выпекать при 180 °С 25–30 минут.



Слоеные палочки с сыром и арахисом

Автор: **Светлана Старновская (Света С.)**

250 г слоеного теста • 100 г твердого сыра • 100 г арахиса • 2 зубчика чеснока • Зеленый лук • 1 яйцо • Кунжут • Растительное масло

1. Арахис обжарить на сухой сковороде, очистить и измельчить. Сыр крупно натереть, чеснок пропустить через пресс, зеленый лук мелко нарезать. Все ингредиенты соединить, добавить белок от яйца и хорошо перемешать.
2. Тесто слегка раскатать. Нарезать полосками шириной 2,5–3 см. Каждую полоску еще раз немного раскатать, но только в ширину.
3. По всей длине полоски распределить начинку. Склеить края теста по всей длине. Скрутить жгутом.
4. Палочки выложить на смазанный растительным маслом противень, каждую смазать желтком и посыпать кунжутом. Выпекать при 180–200 °С 15–20 минут.

Булочки с сосисками

Автор: **Тамара Шепелева (T@m@r@)**

1 стакан молока • 30 г прессованных дрожжей • 1 ч. л. соли • 4 ст. л. сахара • 2 яйца

- 100 г сливочного масла • 550 г муки • 1 желток
- Кунжут • Сосиски

1. В теплом молоке растворить дрожжи. Добавить сахар и соль, размешать. Масло растопить, немного остудить, влить в молочную смесь. Добавить яйца. Ввести порциями муку. Замесить мягкое эластичное тесто. Поставить в теплое место на час-полтора.
2. Подготовить сосиски.
3. Подошедшее тесто обмять, разделить на небольшие колобки.
4. Колобок раскатать в пласт. На одну сторону положить сосиску, вторую нарезать полосками. Завернуть целый край на сосиску. Накрывать полосками. Аккуратно защипнуть внизу и сформировать булочку. Таким же образом поступить с остальным тестом.
5. Оставить булочки на 20 минут. Затем смазать яичным желтком с молоком и посыпать кунжутом. Выпекать при 190 °С 25–30 минут (до зарумянивания).

Тарталетки с ветчиной под картофельной шапочкой

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

- На 3 тарталетки: 90 г слоеного теста • 3 ломтика ветчины • 6 ломтиков сыра • 3 кружка помидора
- 1 картофелина • 2 зубчика чеснока • Небольшой пучок зелени • 1 яичный желток • Перец чили • 2 ч. л. растительного масла

1. Тесто раскатать, вырезать круги и положить в формы для тарталеток.
2. Ветчину нарезать небольшими кубиками, выложить на тесто. Добавить помидор и сыр.
3. Картофель натереть, выдавить в него чеснок, посолить, поперчить, добавить желток, зелень, растительное масло и хорошо перемешать. Картофельную смесь выложить поверх сыра.
4. Запекать при 180 °С 30 минут.

Слоеные рулетики с брынзой

Автор: Тамара Шепелева (T@m@r@)

- 500 г слоеного теста • 1 зубчик чеснока • 30 мл молока • Щепотка соли • Перец • 80 г твердого сыра
- 300 г брынзы • 3 ст. л. простокваши, или йогурта, или нежирной сметаны

1. Брынзу размять вилкой, добавить простоквашу. Тщательно перемешать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, крупно натертый твердый сыр. Перемешать.
2. Тесто нарезать квадратами. На каждый положить начинку и аккуратно свернуть рулетом. Защипнуть и подвернуть края.
3. Положить рулеты на противень, застеленный промасленной пергаментной бумагой, швом вниз. Смазать молоком и наколоть вилкой в нескольких местах. Выпекать при 180 °С примерно полчаса.

СЭНДВИЧИ, БУТЕРБРОДЫ

Хрустящие бутерброды для завтрака

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

- 2–3 ст. л. овсяных хлопьев • 4 ломтика хлеба
- 2 яйца • По небольшому пучку шпината и кинзы • Твердый сыр • Соль
 - Растительное масло

1. Яйцо выпустить в емкость, слегка посолить и разболтать вилкой до однородности.
2. Сыр натереть.
3. Каждый ломтик хлеба пропитать яйцом с двух сторон, положить сыр, шпинат и кинзу, накрыть вторым ломтиком, придавить.
4. Получившиеся бутерброды обвалять в овсяных хлопьях и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Подавать горячими.

Сэндвичи крок-мадам и крок-месье

Автор: Ольга Хорева (fanny)

- 4 ломтика хлеба для тостов • 2 ломтика ветчины
- 4 ломтика твердого сыра • 1 яйцо
 - Сливочное масло • Соль

1. Каждый ломтик хлеба слегка смазать с одной стороны сливочным маслом. Выложить хлеб чистой стороной на сухую сковороду и слегка поджарить, не накрывая сковороду крышкой.
2. На 2 куска хлеба на масляную поверхность положить по ломтику сыра, ветчину, еще ломтик сыра и накрыть каждый сэндвич вторым ломтиком хлеба, положенным маслом вниз. Оба сэндвича поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут.

3. Яйцо распустить на сковороде, не повредив желток, и приготовить яичницу-глазунью. На один из запеченных сэндвичей положить сверху яичницу — это крок-мадам. Сэндвич без яичницы — крок-месье. Сразу же подавать.

Фаршированный батон

Автор: Мария Азаркина

1 батон • Мясные котлеты • Крутые яйца
• Маринованные огурцы • Пучок зелени • Твердый сыр
• Соус по вкусу

1. Зелень измельчить, остальные ингредиенты нарезать ломтиками.
2. Батон разрезать вдоль пополам, удалить мякиш. Смазать батон изнутри соусом и заполнить начинкой. Соединить половинки батона, завернуть в пергамент и поставить под пресс на ночь в холодильник.
3. Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде (в зависимости от начинки).

Сэндвичи для детей

Автор: Светлана Старновская (Света С.)

100 мл молока • 100 мл воды • 1½ ч. л.
сухих быстродействующих дрожжей • 1 ч. л. сахара



• Соль • 2 ст. л. растительного масла
• 2½–3 стакана муки • 1 яичный желток
• Кунжут • Гвоздика • 250 г куриного филе
• 250 г говядины (мякоть) • 1 луковица
• 2 зубчика чеснока • 1 помидор • Листовой салат

1. Для теста смешать воду и молоко, немного подогреть, добавить дрожжи и сахар, перемешать, добавить 1/3 стакана муки, хорошо перемешать. Накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 10–15 минут. Добавить соль, 1½ ст. л. растительного масла, остальную муку и замесить тесто. Тесто положить в глубокую чашу, накрыть и поставить в теплое место примерно на 1 час. Тесто должно увеличиться в объеме не менее чем в 2 раза.
2. Для колбасы говядину, куриное филе, очищенный лук и чеснок пропустить через мясорубку 2 раза. Посолить и тщательно перемешать. На край пакета для запекания выложить фарш. Завернуть фарш в пакет, хорошо завязать края. В форму для запекания налить немного воды, положить колбасу и запекать при 170–180 °С 40–45 минут. Готовую колбасу освободить от оболочки и охладить.
3. Тесто разделить на 6 равных частей для 2 видов сэндвичей — «лягушек» и «черепашек».
4. Для приготовления булочек для сэндвичей в виде лягушек понадобится 3 части теста. От каждой отделить по 2 маленьких кусочка теста одинакового размера и сформировать шарики. Из больших частей теста сформировать шары побольше, немного расплющить и сделать по 2 углубления. Положить в углубления шарики.
5. Для приготовления булочек для сэндвичей в виде черепашек понадобятся остальные 3 части теста. От каждой части теста отделить по 5 маленьких частей, 4 из которых должны быть одинакового размера — это будут «лапки» и 1 часть побольше — это будет «голова». Из больших частей теста сформировать шары и немного расплющить. Из маленьких — сформировать конусы. Конусы приложить к шарам, сделав «головы» и «лапы» «черепашек».
6. Противень смазать растительным маслом, выложить заготовки булочек. Каждую смазать яичным желтком. Булочки в виде черепашек посыпать кунжутом, слегка обжаренным на сухой сковороде. Выпекать при 180–190 °С 20–25 минут. Готовые булочки охладить.
7. Нарезать колбасу для сэндвичей.
8. Булочки в виде лягушек разрезать вдоль не до конца, в каждую положить лист салата, пластинку помидора и колбасу, «глазки» сделать из гвоздики.
9. Булочки в виде черепашек разрезать вдоль пополам, на одну часть положить лист салата, пластинку помидора и колбасу, накрыть второй частью.

Французский сэндвич «в шубе»

Автор: Ольга Хорева (fanny)

- 12 ломтиков ржаного хлеба или хлеба для тостов
- 3 ст. л. горчицы • 6 ломтиков вареной ветчины
- 6 ломтиков отварного куриного филе или филе индейки
- 6 ломтиков сыра • 2 яйца • $\frac{1}{2}$ чашки молока
- 2 ст. л. оливкового масла • Соль • Перец

1. Каждый кусок хлеба смазать горчицей. На 6 кусков хлеба поместить ломтик ветчины, на нее — сыр, затем ломтик филе; накрыть вторым куском хлеба.
2. В широкой миске разболтать яйца с молоком, посолить и поперчить. В сковороде разогреть масло. Сэндвичи осторожно погрузить в яично-молочную смесь, затем обжарить до золотистого цвета с двух сторон.

Бутербродный ролл к завтраку

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

- 8 ломтиков хлеба для тостов • 100 г мягкого сыра
- Небольшой кусок слабосоленой семги • Маленький пучок укропа и 1 перо зеленого лука

1. У хлеба обрезать края, разложить мякиш внахлест. Раскатать скалкой, чтобы хлеб стал одним полотном. Равномерно распределить сыр. Посыпать рубленой зеленью.
2. Семгу нарезать маленькими кубиками и выложить на хлеб.
3. Свернуть хлеб рулетом, завернуть в фольгу и убрать в холодильник на 1 час.

Сладкие бутерброды «Завтрак школьника»

Автор: Мария Колпакова (манюша)

- 5 кусков белого хлеба • 1 большое яблоко • 1 яичный белок • $1-\frac{1}{2}$ ст. л. сахара

1. Белок взбить с сахаром.
2. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, крупно натереть.
3. На противень положить хлеб. На него — тертое яблоко и взбитый белок. Запекать в разогретой духовке до зарумянивания белка.

Бутерброды «Ракушки с черным жемчугом»

Автор: Светлана Старновская (Света С.)

- 100 мл молока • 50 мл растительного масла
- 1 ч. л. сухих дрожжей • 5 яиц
- $2\frac{1}{2}$ стакана (200 мл) муки • $\frac{1}{3}$ ч. л. соли

- 1 ч. л. сахара • 220 г печени трески • Зеленый лук
- Кунжут • Маслины

1. В теплом молоке растворить дрожжи с сахаром, добавить яйцо, масло, соль и муку, замесить тесто. Тесто положить в глубокую чашу, накрыть и поставить в теплое место на 40 минут. За это время тесто должно увеличиться в объеме более чем в 2 раза.
2. Печень трески размять вилкой, зеленый лук мелко нарезать, 3 яйца отварить вкрутую, очистить, измельчить и немного посолить. Смешать печень трески с луком.
3. Подошедшее тесто разделить на 9 равных частей, сформировать шарики. Каждый шарик немного расплющить и оставить на 15 минут.
4. Противень смазать маслом, выложить заготовки булочек, смазать яичным желтком и посыпать кунжутом. Выпекать при $170-190^\circ\text{C}$ 20–25 минут. Готовые булочки охладить.
5. У каждой булочки надрезать по горизонтали верхушку. Удалить мякиш в нижней части изделия.
6. Наполнить булочки печенью трески с луком, затем измельченными яйцами. Положить в булочки по маслине.

Бутербродное кольцо с ветчиной

Автор: Ольга Кибец (Linda82)

- 12 ломтиков ветчины • 12 ломтиков батона • 180 г творога • 2 яйца • 3 зубчика чеснока • Петрушка



- Укроп • Соль • 12 ломтиков твердого сыра
- Листовой салат • Редис • Сладкий перец

1. У ломтиков батона отрезать с краю около 1,5 см.
2. Творог, яйца, зелень, пропущенный через пресс чеснок хорошо перемешать в однородную массу. Посолить.
3. Намазать каждый ломтик хлеба творожной массой с двух сторон.
4. Круглую форму для запекания застелить пекарской бумагой. Посередине поставить граненый стакан. Выложить ломтики вокруг стакана, чтобы получилось кольцо. Между кусками хлеба разместить ломтики ветчины. Сверху распределить ломтики сыра. Запекать при 180 °С 20 минут.
5. В центр бутербродного кольца положить листья салата и редис. Украсить бутерброды кольцами сладкого перца.

Горячие бутерброды по-средиземноморски

Автор: Зоя Попова (krolya)

- 2 ломтика тостового хлеба • 6 помидоров черри или 2 небольших обычных помидора • 125 г моцареллы
- 8–10 веточек рукколы • Соль • Перец • Оливковое масло • 1 ч. л. бальзамического уксуса

1. Обжарить тосты в небольшом количестве масла.



2. Помидоры разрезать (черри — пополам, обычные — на пластинки). Моцареллу нарезать пластинами.
3. На тосты положить помидоры, на них — сыр. Посолить, поперчить, поставить в разогретую духовку на 8–10 минут.
4. Руколлу вымыть, обсушить, порвать, посыпать горячие бутерброды. Сбрызнуть уксусом.

Горячие бутерброды с рыбой

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 2 куса белого хлеба • 2 куса жареной горбуши в панировке • 2 ломтика твердого сыра • 1/2 шт. луковицы • Домашний майонез • 30 г зеленого лука

1. На хлеб положить сыр, посыпать измельченным репчатым луком.
2. Горбушу освободить от слоя панировки, измельчить и положить на лук. Подогреть в микроволновой печи до горячего состояния (около 1 минуты), лук должен стать прозрачным. Можно запечь в духовке.
3. Полить бутерброды майонезом, посыпать нарезанным зеленым луком и подавать.

Рыба в лаваше по-весеннему

Автор: Мария Азаркина

- 500 г белой рыбы • 1 банка белой фасоли в томате
- 1/2 пучка укропа • Пучок петрушки или кинзы
- 2 помидора • 1/2 шт. луковицы • 1/2 кочана салата айсберг • 1 чашка натурального йогурта • 1–2 зубчика чеснока • Армянский лаваш • Соль • Перец • Молотый перец чили

1. Рыбу нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить на сковороде или гриле.
2. Измельчить укроп и петрушку. Часть петрушки смешать с фасолью, поперчить. Лук и помидоры мелко нарезать и смешать, добавить оставшуюся петрушку, посолить, поперчить. Салат нарезать соломкой. Йогурт смешать с измельченным укропом и измельченным чесноком.
3. На лаваш выложить фасоль, рыбу, помидоры, салат, йогурт. Свернуть, как блин с начинкой. Можно сразу подавать или обжарить на сухой сковороде или гриле.

Французские тосты на шпажках

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

- 1 батон • 4 крупных яйца • 75 мл кефира • Щепотка соли • 1/4 ч. л. ванильного экстракта • 2 ст. л. кленового

сиропа • 2 ст. л. сливочного масла • Сахарная пудра
• Ягоды и фрукты по сезону

1. С хлеба срезать корки, мякиш нарезать кубиками со стороной 2,5–3 см.
2. В небольшой миске смешать венчиком яйца, кефир, ванильный экстракт, кленовый сироп и щепотку соли.
3. Разогреть сковороду на среднем огне. Распустить сливочное масло. Окунуть хлебные кубики в молочную смесь и жарить со всех сторон до румяной корочки. Немного остудить.
4. Фрукты и ягоды нарезать кусочками. Нанизать на шпажки кубики из хлеба, чередуя с ягодами и фруктами. Для подачи посыпать сахарной пудрой, можно полить кленовым или другим сиропом.

Рулет из лаваша с беконом

Автор: Зоя Попова (krolya)

2 армянских лаваша • 200 г бекона • 3 огурца • Пучок зелени • 2 красные луковицы • 1 ст. л. соевого соуса
• 1 ст. л. яблочного уксуса • 1 ч. л. сахара • 250 г творожного или плавленого сыра

1. Лук нарезать тонкими полукольцами и замариновать в смеси соевого соуса, уксуса и сахара.
2. Бекон мелко нарезать. Огурцы очистить и мелко нарезать, зелень порубить. Смешать бекон, огурцы и зелень.



3. Смазать верхний лаваш сыром, на нем равномерно распределить начинку, на ней — маринованный лук. Свернуть плотным рулетом и положить в холодильник на несколько часов.

Бутерброды с картофелем

Автор: Анна Суркова (Persona)

1 батон • 3–4 картофелины • 1 луковица • 4 яйца
• Зелень • 1 стакан молока • Соль • Растительное масло • Сметана или майонез

1. Батон нарезать тонкими ломтиками.
2. 2 яйца взбить со щепоткой соли, добавить молоко, взбивать еще 2–3 минуты.
3. Картофель крупно натереть, добавить измельченные лук и зелень. Ввести 2 яйца, посолить и тщательно перемешать.
4. Ломтики хлеба обмакнуть в яично-молочную смесь, положить картофельную массу. Жарить бутерброды на масле с двух сторон до золотистой корочки. Готовые бутерброды сверху смазать сметаной и подавать.

Японские рыбные сэндвичи

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

Тесто: 200 г рисовой муки • 300 г пшеничной муки • 10 г соли • 10 г свежих дрожжей • 340–350 мл теплой воды
Начинка: 250 г тофу • 100 г филе копченого угря
• 1 авокадо • Сок 1/4 лимона • 2 листа нори • Соль или соевый соус

1. Перемешать оба вида муки и соль. Втереть дрожжи в муку. Добавить воду и замесить тесто. Вымешивать минут 10. Собрать тесто в шар, положить в миску, смазанную маслом, накрыть полотенцем и оставить до увеличения объема в 2–3 раза. После этого тесто обмять, сформировать буханку и уложить ее в форму для выпечки, смазанную маслом. Накрыть полотенцем и оставить на час-полтора.
2. Выпекать хлеб 15 минут при максимальной температуре с паром, затем уменьшить нагрев до 180 °С и печь еще 30–35 минут. Вынуть хлеб из формы и остудить на решетке.
3. Тофу поместить в сито, накрыть бумажным полотенцем, оставить под гнетом на 20 минут.
4. Тофу и рыбу нарезать произвольно.
5. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, извлечь мякоть и сбрызнуть ее соком лимона.
6. Тофу, авокадо, копченого угря и немного нори измельчить в однородную пасту, если нужно, посолить или добавить соевый соус.
7. Хлеб нарезать ломтиками, слегка смазать пастой, накрыть куском нори и уже более обильно нанести начинку. Приготовить по 2 таких бутерброда на каждый сэндвич и соединить их. Можно подавать просто так или вырубкой придать сэндвичам более интересную форму. По желанию украсить икрой.

Скандинавские бутерброды с форелью и семгой

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

2 больших ломтя ржаного хлеба • 200 г обезжиренного творога • 2 огурца • Пучок укропа • 1 ч. л. семян фенхеля • По 100 г слабосоленой семги и форели • Соль • Перец • Зеленый лук

1. Огурцы мелко натереть. Укроп мелко нарезать. Творог протереть через сито. Смешать творог, огурцы, укроп. Приправить солью и перцем.
2. Обильно намазать хлеб творожной смесью, сверху положить ломтики рыбы, украсить зеленым луком.

Сэндвич с сыром из йогурта и нектаринами

Автор: Лидия Парамонова (LVI)

1 чашка (250 мл) греческого йогурта • 1½ ч. л. меда • ½ ч. л. ванильного экстракта • 8 ломтиков хлеба для тостов • 2 маленьких нектарина • Сливочное масло

1. В сито положить марлю, сложенную в 4 раза, и откинуть на нее йогурт. Оставить на ночь в холодильнике. Утром будет готов очень нежный сыр, нечто среднее между рикоттой и маскарпоне.
2. Смешать свежий сыр, мед и ванильный экстракт.
3. С хлеба срезать корочки. Намазать сырной массой 4 кусочка хлеба. Нектарины, нарезанные тонкими дольками, положить на сырную массу. Накрывать оставшимися кусками хлеба.
4. В сковороде растопить масло. Жарить каждый сэндвич по 2 минуты с каждой стороны. При подаче полить медом.

Брускетта с белыми грибами и яйцом пашот

Автор: Ольга Хорева (fanny)

200 г белых грибов • 1 маленькая луковица • 150 мл сливок (33%) • 2 яйца • 2 куса белого хлеба (чабатты) • 20 мл оливкового масла • 20 мл растительного масла • Соль

1. Грибы очистить, вымыть, нарезать. Луковицу очистить и мелко нарезать.
2. В сковороде на разогретом растительном масле обжарить лук до золотистого цвета, добавить грибы, жарить до полуготовности. Влить сливки, перемешать, готовить на медленном огне 7–10 минут.
3. Хлеб подрумянить на хорошо разогретой сковороде, сбрызнув оливковым маслом.



4. Приготовить яйца пашот, выпустив яйца в подсоленную слабо кипящую воду, закрученную воронкой.
5. На хлеб выложить грибы вместе со сливочным соусом. Брускетту положить на порционную тарелку, рядом разместить яйцо пашот.

Рулеты из лаваша с рыбой

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

1 лист армянского лаваша
 Начинка 1: 150 г семги слабой соли • 3 ст. л. сливочного плавленного сыра • 2 веточки укропа
 Начинка 2: 1 банка тунца в собственном соку • 1 крутое яйцо • 3 ломтика семги слабой соли • 2 веточки укропа • 1 ст. л. сметаны • Соль • Перец

1. Лаваш разрезать острым ножом на 2 равные части.
2. Смазать первый лист плавленным сыром и равномерно распределить ломтики рыбы. Посыпать нарезанным укропом и аккуратно свернуть плотным рулетом. Завернуть рулет в пленку и убрать в холодильник на 10 минут.
3. Из банки с тунцом слить весь сок. Яйцо мелко нарезать и смешать с тунцом. Семгу нарезать мелкими кубиками и смешать с остальной начинкой. Добавить нарезанный укроп, сметану и специи. Намазать начинкой второй лист лаваша, аккуратно свернуть рулетом. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 10 минут.
4. Готовые рулеты нарезать острым ножом и подавать.

Алфавитный указатель

- Абрикос** 5
Авокадо 45
Анис 20
Апельсин 4–6, 8, 18, 20, 27, 36
Арахис 15, 40
Армянский лаваш 44–46
Баклажан 18
Бальзамический крем 34
Банан 15–17, 19, 20, 36, 37
Банановые чипсы 8
Бекон 16, 19, 22, 25, 45
Брусника 20
Брынза 9, 17, 28
Ванилин и т. п. 4, 5, 8–12, 15, 16, 19, 20, 27, 28, 38, 39, 44, 46
Ванильный пудинг 13, 14
Варенье 10, 28
Ветчина 10, 21, 23, 24, 29, 30, 38, 40, 41, 43
Виноград 6, 26
Вишневый сироп 15
Вишня 9, 13–15, 24, 37
Водка 23, 26
Говядина 42
Голубика 8, 18
Горбуша 9, 44
Гречневая крупа 4, 7–9
Грибы 4, 7, 19, 31, 46
Груша 5, 24
Джем 39, 40
Дыня 8
Зеленый горошек 22
Зеленый лук 12, 14, 20, 24, 25, 27, 30, 39, 40, 43, 44, 46
Земляника 38
Изюм 5, 8, 10, 11, 13, 19, 20, 24, 32, 36, 38
Имбирь 8
Индейка 30, 43
Йогурт 8, 13, 23, 25, 29, 38, 41, 44, 46
Какао-порошок 26
Картофель 22, 24, 25, 30, 31, 34, 41, 45
Кефир 15, 17, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33, 35–37, 39, 44
Кленовый сироп 4, 8, 17, 26, 45
Клубника 5, 11, 13, 15–17, 20, 26, 40
Клюква 9, 26
Кокосовая стружка 4–6, 12, 19, 25, 37, 38
Кокосовое молоко 7, 8, 25
Конкильони 13
Коньяк 27
Копченое мясо 24
Копченый лосось 11
Копченый угорь 45
Корень петрушки 4
Корнишоны 18
Кофе 12, 15, 16
Красная смородина 6, 16
Креветки 18
Кукуруза 13, 20, 21, 30
Курага 5, 6, 17, 19, 32
Курица 42, 43
Кускус 6
Лимон 8, 9, 13, 16, 32, 34, 45
Листовой салат 38, 42, 44
Мак 10, 11, 23, 24, 35
Малина 5, 8, 16, 20, 23, 37
Манго 8, 13, 19
Манная крупа 5–7, 9, 10, 13, 16, 18, 20, 32, 35, 39
Маслины, оливки 17, 30, 43
Мед 6, 8, 9, 15, 17, 19, 26, 30, 32, 33, 37, 46
Миндаль 4, 16, 20
Молоко 4–9, 11, 12, 16–21, 23, 24, 26–28, 30, 32, 35–45
Морковь 6, 7, 8, 35
Мороженое 25
Моцарелла 44
Мука 4, 10, 12–15, 19–39, 41–43
Мюсли 17
Мята 5, 9, 15–18, 20
Нектарин 4, 15, 46
Нори 45
Овсяные отруби 8
Огурцы 31, 42, 45, 46
Оливковое масло 8, 13–16, 19–21, 23, 27–29, 32, 34, 43, 44, 46
Орехи 5, 6, 8, 27, 33, 37
Паприка 31, 34
Пармезан 13, 14, 22, 23
Паста 15
Перепелиный яйца 29
Перловая крупа 6, 7
Персик 9, 12
Печень трески 43
Печень 12
Помидор 14, 16–18, 20, 21, 23, 29, 30, 38, 41, 42, 44
Простокваша 14, 24, 26, 33, 36, 41
Пшено 6–8
Редис 44
Ржаная мука 38
Рис 4–9, 37, 45
Ром 5, 23
Руккола 44
Рыба 44
Свекла 20
Свинина 4
Сгущенное молоко 35, 39
Семга 34, 43, 46
Сладкий перец 6, 14, 18, 22, 29, 30, 39, 44
Сливки 4, 5, 7, 8, 10, 11, 16–19, 23, 31, 38, 40, 46
Сливочное масло 4–29, 31–39, 41, 45, 46
Слоеное тесто 10, 26, 40, 41
Смесь для киселя 35
Сметана 11, 13, 14, 16–19, 22, 25–27, 31, 32, 36, 37, 41, 45, 46
Соевый соус 9, 27, 28, 30, 45
Сосиски 20, 22, 41
Соус табаско 29
Сыр 10, 12, 13, 16, 17, 19–22, 24, 25, 28–32, 34, 38–46
Творог 5, 8, 9–21, 26, 27, 31, 32, 34–36, 43, 46
Томатная паста, соус 21, 22, 29, 28
Тортилья 22
Тофу 45
Тунец 6, 21, 46
Тыква 6, 23, 27, 37
Фасоль 44
Фенхель 46
Финики 17
Форель 46
Херес 27
Хлопья
 овсяные 4, 5, 8, 15, 30, 41
 мультизлаковые 23
Хурма 21
Цукаты 8
Цукини 6
Чай 25
Черемша 31
Черешня 15
Черника 8, 20
Чернослив 4, 5, 19
Чеснок 6, 14, 18, 24, 30, 34, 40–44
Шампиньоны 10
Шоколад 7, 12, 15, 16, 25, 27, 35, 36, 40
Шпинат 14, 27, 30, 40, 41
Яблоко 7, 10, 13, 15, 24, 33, 37, 43
Яблочный сок 9
Яйца 4–46

Быстрые завтраки. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. —
Б 95 (Кулинарные радости).

Завтрак — это самый главный и самый насыщенный прием пищи! Таким он должен быть, но не всегда хватает времени, и многие не представляют себе ничего, кроме бутербродов и яичницы. По рецептам из этой книги вы приготовите такой завтрак, который позволит собрать всю семью за одним столом с самого утра, зарядит их бодростью и хорошим настроением на целый день!

УДК 641/55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-75088-7

© Текст, фото. ООО «Новые медиа», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ

БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

Подбор рецептов — Алла Белопольская

Ответственный редактор С. Ильичева
Редактор И. Львова
Младший редактор О. Сушик
Художественный редактор Н. Кудря
Компьютерная верстка Н. Зенков
Корректор Т. Темкина

В оформлении обложки использована фотография:
KannaA / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
и фотография: Olha Afanasieva / 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 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 сайтта: 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 09.12.2014.
Формат 84x108¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,04.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-75088-7



9 785699 750887 >



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



«Кулинарные радости» – уникальный проект, в создании которого объединились усилия многих авторов. Приведенные здесь рецепты проверили сотни пользователей знаменитого сайта koolinar.ru, которые внесли в них свои коррективы, чтобы сделать эти вкуснейшие блюда как можно более простыми и быстрыми в приготовлении.

КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ

ЭТО:

- более 150 рецептов;
- книги на самые актуальные и любимые темы;
- проверенные авторские рецепты;
- всегда через сайт можно связаться с автором и задать вопросы;
- интересные идеи для ваших кулинарных шедевров;
- полезные советы;
- удобно – все самые нужные рецепты в одной книге!

В серии выходят книги:

**БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ
ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА**

БЫСТРЫЕ УЖИНЫ

**ВКУСНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ
ДЛЯ ЗАНЯТЫХ**

