

СБОРНИК ЗАВТРАКОВ 2.0

ПРОСТО. БЫСТРО. ВКУСНО.



 @the_ksusha





Дорогие читатели!

*Я рада представить вам мой новый
«Сборник завтраков 2.0.»!*

Так как мне очень хотелось порадовать вас совершенно новыми, полезными и очень вкусными рецептами! Все, кто разделяет со мной любовь к кулинарии, знают, что завтрак для меня – это что-то особенное! С него начинается наш день, поэтому очень важно уделить этой трапезе особое внимание и вложить в нее частичку своей души!

Но также я понимаю, что мы живем в вечном цейтноте, поэтому все рецепты, которые включены в сборник очень простые и быстрые в приготовлении! На приготовление уйдет от 15 до 25 минут!

Каждый день я получаю сообщения от моих подписчиц, с просьбой сохранить тот или иной рецепт, с вопросами, как у меня получаются такие шедевры.

Я и правда, обожаю готовить завтраки – это мой конек, моя сильная сторона! Так что на создание нового сборника повлияли и ваши многочисленные просьбы. И я благодарю вас за доверие. Для меня это очень ценно!

Прошлый сборник я выпустила год назад, и за это время я очень выросла в профессиональном плане и обрела БОЛЬШИЙ опыт, и это позволило мне сделать новый сборник еще круче!

Он более выверенный и зрелый!

Желаю вам наслаждаться приготовлением, и конечно, результатом!

Пусть ваши старания, заботу и любовь, с которой вы готовите, всегда замечают ваши близкие!

Пусть за вашим столом всегда будет тепло и по-домашнему уютно! Ведь помимо пользы, еда способна подарить нам незабываемые эмоции и наслаждение!

СОДЕРЖАНИЕ



Омлет с тыквой в горшочке 3



Банан с шоколадом в лаваше 14



Вафли из картофельного пюре с лососем и авокадо 4



Турецкая яичница с помидорами и фетой 15



Тайский блинчик с бананом и яйцом 5



Пита с фаршем, овощами и йогуртовым соусом 16



Конверт из омлета с овощами и грибами 6



Омлет с тунцом и помидорами 17



Тортилья с грибами, вареным яйцом, сыром и зелёным луком 7



Бельгийские вафли 18



Омлет с брокколи и лососем 8



Крок-месье. Классический французский сэндвич с салатом 19



Картофельный драник с авокадо, икрой и сметаной 9



Конверт из омлета с ветчиной, помидорами, фетой и зеленью 20



Блинчики с яблочным припёком со сливочным сыром и цедрой лимона 10



Цуккини с яйцами 21



Фриттата со свекольными листьями 11



Рулет из тортильи с омлетом с начинкой из авокадо, лосося и кресс-салата. 22



Сырная лепешка с помидорами, авокадо и руколой 12



Яйцо Пашот с авокадо и салатными листьями 23



Омлет со спаржей, лососем и помидорами черри в духовке 13



Шоколадные сырники 24

ОМЛЕТ С ТЫКВОЙ В ГОРШОЧКЕ



Количество
2 порции



Время готовки
25-30 минут

Ингредиенты

Тыква 100 г.

Лук ½ шт.

Яйцо 2-3 шт.

Молоко 100 мл.

Сухой чеснок щепотка

Петрушка/кинза по вкусу

Соль, перец по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Тыкву очищаем от кожуры и натираем на мелкой тёрке.

Шаг 2

Лук нарезаем на небольшие кубики и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета, затем добавляем к нему тыкву, и жарим всё вместе 3-4 минуты.

Шаг 3

Яйца взбалтываем вилкой, добавляем к ним молоко, сухой чеснок, зелень, соль, перец, обжаренные лук с тыквой и хорошо перемешиваем.

Шаг 4

Разливаем смесь по горшочкам, либо в одну форму для запекания, накрываем крышкой или фольгой, и ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут.

Шаг 5

Подаём с пылу с жару, с подсушенным в тостере ломтиком хлеба и чашечкой кофе.

Это очень вкусно!

ВАФЛИ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО



Количество
2 порции



Время готовки
15- 20 минут

Ингредиенты

Картофельное пюре	250 г.
Яйца	1 шт.
Мука	2 ст. л.
Петрушка	2-3 веточки
Соль, перец	по вкусу
Лосось слабосоленый	6-8 слайсов для подачи
Авокадо	1 шт.
Рукола	несколько веточек для подачи
Сок лимона	для подачи
Ароматное оливковое масло (трюфельное, базиликовое)	для подачи

Приготовление

Шаг 1

Можно взять как оставшееся от ужина картофельное пюре, в которое включено молоко и сливочное масло, так и просто размятый картофель.

Шаг 2

Смешиваем пюре с яйцом, рубленой петрушкой и мукой так, чтобы образовалась однородная масса.

Солим и перчим по вкусу.

Шаг 3

Далее выкладываем по 1 ст.л. картофельной массы в разогретую и смазанную маслом вафельницу и печём вафли.

Время приготовления вафель зависит от вафельницы, у меня это занимает 4-5 минут.

Шаг 4

Тем временем лосось и авокадо нарезаем на слайсы, руколу моем.

Шаг 5

Готовые вафли выкладываем на блюдо, сверху кладем слабосоленый лосось, на него руколу.

Шаг 6

Нарезанное слайсами авокадо выкладываем рядом, солим, перчим его и сбрызгиваем соком лимона.

Шаг 7

Поливаем блюдо тонкой струйкой ароматного масла и подаем!

Это очень вкусно!

ТАЙСКИЙ БЛИНЧИК С БАНАНОМ И ЯЙЦОМ



Количество
1 порция



Время готовки
15 минут

Ингредиенты

Банан	1 шт.
Яйцо	1 шт.
Лаваш	квадрат 30х30
Сливочное/топленое масло	5 г.
Сгущенное молоко	для подачи



Приготовление

Шаг 1

Яйцо взбалтываем в миске и добавляем к нему банан, нарезанный на кружочки толщиной 5 мм., перемешиваем.

Шаг 2

Размер лаваша рассчитан на сковородку 24 см.

На сковороде растапливаем сливочное масло, кладем лаваш так, чтобы края были подняты, выливаем на лаваш яично-банановую смесь и складываем лаваш конвертом.

Шаг 3

Обжариваем конверт из лаваша до румяной корочки, а затем переворачиваем его на другую сторону и снова обжариваем.

Шаг 4

Готовый конверт выкладываем на доску, нарезаем на части, выкладываем на блюдо, поливаем сгущенным молоком и наслаждаемся!

Это очень вкусно!

КОНВЕРТ ИЗ ОМЛЕТА С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ



Количество
на 1 персона



Время готовки
20 минут

Ингредиенты

Болгарский перец	¼ шт.
Цуккини	80 г.
Шампиньоны	2 шт.
Яйцо	2 шт.
Соль, перец	по вкусу
Базилик	для украшения
Бальзамический соус	для украшения

Приготовление

Шаг 1

Болгарский перец и цуккини нарезаем на брусочки, шампиньоны на секторы.

Шаг 2

В растительном масле сначала обжариваем перец до полуготовности, затем добавляем к нему цуккини, жарим пару минут, следом добавляем грибы, обжариваем все вместе ещё минуты три, солим и убираем овощи из сковороды.

Шаг 3

Яйца взбалтываем вилкой, а не венчиком, слегка подсаливаем и выливаем их на разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла.

Шаг 4

Жарим яичный блинчик так, чтобы он полностью пропекся снизу и был слегка сыроват сверху. Очень важно не передержать его, иначе он будет очень ломким, а нам нужна гибкость, чтобы с легкостью его свернуть.

Шаг 5

В середину яичного блинчика выкладываем начинку из овощей и грибов, складываем его с двух сторон и держим на сковороде ещё пару минут.

Шаг 6

Затем аккуратно перекладываем его на блюдо, перчим, поливаем бальзамическим соусом и украшаем зеленью.

Это очень вкусно!

ТОРТИЛЬЯ С ГРИБАМИ, ВАРЕННЫМ ЯЙЦОМ, СЫРОМ И ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ



Количество
1 порция



Время готовки
20 минут

Ингредиенты

Тортилья	2 шт.
Шампиньоны	2 шт.
Яйцо, сваренное вкрутую	1 шт.
Натертый сыр	2 ст.л.
Зелёный лук	2 пера
Петрушка	2 веточки
Сухой чеснок	щепотка
Соль	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Готовим начинку.

Шампиньоны нарезаем на сектора и обжариваем до золотистого цвета на сковороде с небольшим количеством масла.

Шаг 2

Затем нарезаем яйцо на кубики, добавляем к нему обжаренные шампиньоны, натёртый сыр, порубленные лук и петрушку, сухой чеснок, соль и хорошо перемешиваем.

Шаг 3

Теперь берём одну тортилью, выкладываем на неё начинку и сверху накрываем второй тортильей.

Шаг 4

Выкладываем лепешку на разогретую сковороду без масла и прогреваем с двух сторон до момента, когда внутри расплавится сыр.

Шаг 5

Диаметр сковороды лучше подбирать под размер тортильи так, чтобы, укладываясь, края тортильи слегка подгибались вверх. Таким образом лепешку можно будет легко перевернуть, и начинка останется внутри. Приятного вам аппетита!

Это очень вкусно!

ОМЛЕТ С БРОККОЛИ И ЛОСОСЕМ



Количество
на 1 персону



Время готовки
20 минут

Ингредиенты

Брокколи	10 небольших соцветий
Слабосоленый лосось	4-5 слайсов
Яйцо	1 шт.
Молоко	50 мл.
Рукола	для украшения
Бальзамический соус	для украшения
Оливковое масло (лучше ароматизированное)	для подачи
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Шаг 1

Брокколи обдаём кипятком и промакиваем бумажным полотенцем.

Шаг 2

Чтобы омлет получился пышным, лучше брать сковороду диаметром 20 см.

Далее обжариваем брокколи 3-4 минуты в небольшом количестве растительного масла и добавляем к ней слайсы лосося.

Шаг 3

Тем временем взбалтываем яйцо с молоком, солью и перцем и, как только лосось «схватится», выливаем в сковороду яичную смесь.

Шаг 4

Накрываем сковороду крышкой и жарим омлет на небольшой мощности плиты до готовности.

Шаг 5

Готовый омлет выкладываем на блюдо, сверху украшаем руколой и соусом бальзамик.

Будет очень вкусно, если полить омлет ароматным (у меня базиликовое) маслом и посыпать чёрным свежемолотым перцем.

Это очень вкусно!

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ДРАНИК С АВОКАДО, ИКРОЙ И СМЕТАНОЙ



Количество
на 1 персону



Время готовки
20 минут

Ингредиенты

Картофель сырой небольшого размера	1 шт.
Яйцо	1 шт.
Авокадо	½ шт.
Лимон	1 долька
Икра красная	1 ст.л.
Рукола/ салатный микс	1 горсть для подачи
Сметана	1 ст.л. для подачи
Оливковое масло (лучше ароматное трюфельное)	для подачи
Соль, перец	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Картофель натираем на крупной тёрке, солим его, ждём пару минут, затем его отжимаем.

Шаг 2

К картофелю добавляем яйцо, перец и хорошо перемешиваем.

Шаг 3

Чтобы драник получился ровным, лучше брать сковороду диаметром 20 см.

Выкладываем картофельную смесь и равномерно распределяем по дну сковороды так, чтобы получился круг.

Шаг 4

Обжариваем драник с двух сторон и выкладываем на блюдо.

Шаг 5

Сверху кладем пучок руколы, рядом выкладываем сметану и икру, в которую вставляем дольку лимона.

Шаг 6

Авокадо нарезаем на слайсы и веером размещаем на дранике, солим и перчим его.

Шаг 7

Сбрызгиваем все ингредиенты ароматным маслом, лимонным соком и наслаждаемся!

Это очень вкусно!

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОЧНЫМ ПРИПЕКОМ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ И ЦЕДРОЙ ЛИМОНА



Количество
20 - 25 блинчиков



Время готовки
25-30 минут

Ингредиенты

Кефир 3,2%	250 мл.
Молоко	500 мл.
Яйцо	1 шт.
Мука	200 г.
Сахар	1,5 ст.л.
Соль	щепотка
Сода	½ ч.л.
Яблоко	1 шт.

Начинка для 1 персоны

Сливочный несоленый сыр	150 г.
Сахарная пудра	2ч.л. + 1 ч.л. для подачи
Цедра лимона	½ ч.л.

Приготовление

Для идеальных блинчиков необходимо, чтобы все продукты были комнатной температуры.

Шаг 1

Сначала наливаем в миску кефир, затем бросаем в него соду, перемешиваем венчиком, чтобы она погасилась.

Затем добавляем молоко, яйцо, сахар, соль и муку. Перемешиваем тесто венчиком и оставляем его отдохнуть на 10 минут.

Шаг 2

Яблоко очищаем от кожицы, натираем на крупной тёрке, сливаем сок, если образовался.

Шаг 3

Спустя 10 минут в тесто добавляем яблоко и хорошо перемешиваем венчиком. Не ложкой!

Теперь можно печь блинчики.

Шаг 4

Для начинки смешиваем сливочный сыр, сахарную пудру и лимонную цедру.

Затем берём блинчик, смазываем его половину сливочным сыром и сворачиваем блинчик в трубочку.

Шаг 5

Трубочки слегка поджариваем на сковороде на сливочном/топленом масле с двух сторон.

Подаём, разрезав их пополам наискосок и посыпав сахарной пудрой.

Это очень вкусно!

ФРИТТАТА СО СВЕКОЛЬНЫМИ ЛИСТЬЯМИ



Количество
на 1 персону



Время готовки
25-30 минут

Ингредиенты

Яйцо	2 шт.
Листья свеклы	6 шт.
Сыр, любой полутвёрдый натёртый	2 ст.л.
Чеснок	1 зуб.
Соль, перец	по вкусу
Петрушка	2 веточки
Хлеб	1 ломтик для подачи



Приготовление

Чтобы фриттата получилась объёмной, лучше брать сковороду диаметром 20 см.

Шаг 1

Зубчик чеснока раздавливаем и обжариваем в сковороде на растительном масле.

Шаг 2

Листья свеклы нарезаем и бросаем в сковороду, а чеснок убираем.

Шаг 3

Обжариваем листья минуту, затем вливаем 30 мл. воды, накрываем крышкой и тушим листья до мягкости.

Обычно это занимает 7-10 минут.

Шаг 4

Яйца взбалтываем венчиком, добавляем к ним сыр, солим, перчим и вливаем их в сковороду.

Шаг 5

Жарим фриттату под крышкой на небольшой мощности плиты до румяного цвета, затем переворачиваем ее на другую сторону при помощи тарелки, и также жарим до румяности.

Шаг 6

Подаём фриттату, нарезав на части, с подсушенным в тостере ломтиком хлеба.

Это очень вкусно!

СЫРНАЯ ЛЕПЕШКА С ПОМИДОРАМИ, АВОКАДО И РУКОЛОЙ



Количество
на 2 персоны



Время готовки
25-30 минут

Ингредиенты

Сулугуни	100 г.
Брынза/Фета	100 г.
Яйцо	1 шт.
Молоко	100 мл.
Мука	3 ст.л.
Соль	по вкусу

Для подачи

Помидор	Соль, перец
Авокадо	Соус бальзамик
Салат микс	Ароматное оливковое масло (базиликовое)

Приготовление

Шаг 1

Натираем сыр сулугуни на терке и смешиваем его с размятой брынзой.

Шаг 2

Затем добавляем яйцо, соль, тщательно все перемешиваем и вливаем молоко.

Теперь можно добавить муку и ещё раз все хорошо перемешать!

Шаг 3

Выкладываем сырную массу в разогретую сковороду с небольшим количеством масла.

Шаг 4

Жарим лепешку под крышкой на небольшой мощности плиты до подрумянивания с нижней стороны, затем переворачиваем ее на другую сторону при помощи тарелки, и также жарим под крышкой до румяного цвета.

Шаг 5

Готовую лепешку разрезаем пополам и на каждую половину выкладываем нарезанный кубиками помидор, авокадо, солим их и перчим.

Шаг 6

Сверху кладем салатный микс, поливаем соусом бальзамик, ароматным маслом и подаём!

Это очень вкусно!

ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ, ЛОСОСЕМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ В ДУХОВКЕ



Количество
на 1 персону



Время готовки
25-30 минут

Ингредиенты

Яйцо	1 шт.
Молоко	30 мл.
Спаржа зелёная	30 г.
Слабосоленый лосось	2-3 слайса
Черри	2 шт.
Соль, перец	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Спаржу нарезаем на несколько частей и обжариваем ее 3-4 минуты в сковороде с небольшим количеством масла.

Шаг 2

Яйцо взбиваем с молоком, добавляем к нему обжаренную спаржу, разрезанные пополам черри, слайсы лосося, соль и перец.

Шаг 3

Переливаем смесь в горшочек, либо в форму для запекания (в том случае, если вы готовите сразу несколько порций), накрываем крышкой

или фольгой и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут.

Шаг 4

Готовый омлет подаём с пылу с жару!

Это очень вкусно!

БАНАН С ШОКОЛАДОМ В ЛАВАШЕ



Количество
на 1 персону



Время готовки
15 минут

Ингредиенты

Лаваш	1 шт.
Банан	1 шт.
Горький или молочный шоколад	½ плитки
Фундук/миндаль измельчённый	2 ч.л.
Сливочное масло	5 г.
Сахарная пудра	для подачи

Приготовление

Шаг 1

Банан разрезаем пополам вдоль и обжариваем эти половинки в сковороде на сливочном/топленном масле до румяного цвета.

Шаг 2

Лаваш нарезаем на прямоугольники примерно 25x15 так, чтобы мог уместиться банан и по краям осталось место для сворачивания в трубочку.

Шаг 3

Лаваш натираем сливочным маслом, кладем половинку обжаренного банана, сверху на него выкладываем кусочки шоколада и посыпаем рубленым орехом.

Шаг 4

Сворачиваем лаваш с бананом в трубочку, подгибая края и обжариваем трубочки на сковороде с маслом с двух сторон.

Шаг 5

Затем разрезаем их пополам наискосок, выкладываем на блюдо, посыпаем сахарной пудрой и рубленными орешками.

Это очень вкусно!

ТУРЕЦКАЯ ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ



Количество
на 1 персону



Время готовки
25 минут

Ингредиенты

Яйцо	2 шт.
Помидоры	2 шт.
Чеснок	1 зуб.
Болгарский перец	½ шт.
Репчатый лук	1 шт.
Фета	30 г.
Соль, перец	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Лук нарезаем на мелкие кубики и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.

Затем добавляем к нему мелко порубленный зубчик чеснока и жарим вместе полминуты.

Шаг 2

Пока жарится лук, снимаем с помидоров кожицу и нарезаем их на мелкие кубики.

Кожица легко снимается, если сделать на помидоре крестообразный надрез и обдать кипятком.

Шаг 3

Болгарский перец очищаем от семян и также нарезаем на мелкие кубики.

Шаг 4

Теперь к обжаренному луку добавляем нарезанные помидоры и перец, солим их и перчим, затем накрываем крышкой и тушим 5-6 минут.

Шаг 4

После того, как лук и перец стали мягкими, а из помидоров выделилось много сока, разбиваем яйца по одному и перемешиваем их с овощами.

Шаг 4

Перемешивать лучше всего сразу же силиконовой лопаткой в направлении от краев к центру. Белки и желтки должны смешаться между собой и с овощами в процессе помешивания. Затем солим и перчим по вкусу. Тушим ещё примерно 3-4 минуты на медленном огне, пока яйца не приготовятся. Должна получиться жидковатая консистенция.

Шаг 4

Затем перекладываем яичницу на блюдо, посыпаем крошеной фетой и подаем с подсушенным в тостере ломтиком хлеба.

Очень вкусно есть такую яичницу, окуная и захватывая ее хлебом.

Это очень вкусно!

ПИТА С ФАРШЕМ, ОВОЩАМИ И ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ



Количество
на 1 персоны



Время готовки
15-20 минут

Ингредиенты

Пита	1 шт.
Обжаренный фарш или куриная грудка	2 ст.л.
Огурец	½ шт.
Огурец маринованный	½ шт.
Помидор	½ шт.
Сладкий красный лук	3-4 пера
Салат микс	1 горсть

Для соуса

Йогурт натуральный	2 ст.л.
Чеснок	1 зуб.
Укроп	веточка
Оливковое масло	1 ст.л.
Соль	по вкусу

Приготовление

Шаг 1

Питу разогреваем в тостере, духовке, сковороде или микроволновке.

Шаг 2

Теперь готовим соус, смешав все ингредиенты для него.

Шаг 3

В пите делаем надрез, изнутри смазываем ее соусом и выкладываем слоями фарш, помидоры,

огурцы свежие и маринованные, нарезанные соломкой, салатный микс и лук.

Между слоями кладем ещё немного соуса.

Шаг 4

Подаём с горячим чаем или кофе.

Это очень вкусно!

ОМЛЕТ С ТУНЦОМ И ПОМИДОРАМИ



Количество
на 1 персону



Время готовки
15-20 минут

Ингредиенты

Яйцо	2 шт.
Молоко	50 мл.
Тунец консервированный в собственном соку	1 ст.л.
Помидоры черри	3 шт.
Сыр натёртый любой	1 ст.л.
Салатный микс или другая зелень	для подачи
Соус бальзамик	для подачи
Соль, перец	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Консервированный тунец выкладываем на разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла и греем его.

Шаг 2

Яйца взбиваем с молоком, солим их, перчим и выливаем к тунцу.

Шаг 3

Жарим омлет под крышкой до готовности, затем выкладываем посередине разрезанные пополам помидоры черри и натёртый сыр.

Шаг 4

Складываем омлет пополам, жарим ещё минутку и выкладываем на блюдо.

Шаг 5

Сверху выкладываем салатный микс, поливаем соусом бальзамик и посыпаем чёрным перцем.

Это очень вкусно!

БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ



Количество
2 порции



Время готовки
25 минут

Ингредиенты

Масло сливочное размягченное	100 г.
Яйцо	1 шт.
Сахар	75 г.
Молоко тёплое	100 мл.
Мука	180 г.
Разрыхлитель	½ ч.л.
Соль	щепотка
Цедра лимона	1 ч.л.
Ванилин	на кончике ножа
Банан и сироп	для подачи

Приготовление

Шаг 1

Сливочное масло венчиком перетираем с сахаром, ванилином и солью до однородной консистенции. Затем добавляем яйцо, перемешиваем, далее добавляем тёплое молоко и лимонную цедру.

Шаг 2

Муку смешиваем с разрыхлителем в отдельной миске и затем соединяем с остальными ингредиентами.

Тесто должно получиться густое, примерно, как на кексы.

Шаг 3

Далее даем тесту отдохнуть 5 минут и только потом выпекаем вафли.

Чтобы они получились небольшими и аккуратными, тесто выкладываем в вафельницу по 1 ст.л.

Время выпечки зависит от вафельницы, у меня это заняло 4-5 мин.

Шаг 4

Подаём такие вафли с любимыми фруктами или ягодами, полив сиропом, шоколадом, сгущённым молоком или другим топингом.

Я подаю с бананом и кленовым сиропом.

Это очень вкусно!

КРОК-МЕСЬЕ. КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ СЭНДВИЧ С САЛАТОМ



Количество
на 2 персоны



Время готовки
20-25 минут

Ингредиенты

Хлеб для сэндвичей	4 шт.
Ветчина	4 ломтика
Сыр	4 ломтика
Дижонская горчица	1 ч.л.
Натёртый сыр	2 ст.л.

Для соуса

Сливочное масло	½ ст.л.
Мука	⅔ ст.л.
Молоко	⅓ ст.л.
Соль, перец, мускатный орех	по вкусу

Для салата

Салатный микс	2 порции
Помидор	2 шт.
Оливковое масло	2 ст.л.
Соль, перец	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Сначала готовим соус.

Для этого в сотейнике растапливаем сливочное масло, добавляем муку и очень хорошо перемешиваем венчиком так, чтобы не было комочков.

Шаг 2

Обжариваем смесь минуту, все время помешивая, вливаем в неё молоко, не переставая мешать, так как нужно не допустить появления комочков.

Шаг 3

Варим соус на мощности чуть выше средней (у меня это 6 из 9) до загустения, все время размешивая венчиком.

Затем добавляем соль, перец, мускатный орех и снимаем с плиты.

Шаг 4

Ломтики хлеба подсушиваем в тостере или на сковородке.

Собираем сэндвич так: ломтик хлеба смазываем горчицей, далее выкладываем два ломтика ветчины, сверху два ломтика сыра, накрываем вторым ломтиком хлеба и смазываем его сверху ранее приготовленным соусом.

Сверху посыпаем натертым сыром и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку примерно на 10 минут, пока не подрумянится сыр.

Шаг 5

Тем временем готовим салат, смешивая салатный микс, помидоры, оливковое масло, соль и перец.

Шаг 5

Готовый сэндвич разрезаем по диагонали и подаем вместе с салатом.

Это очень вкусно!

КОНВЕРТ ИЗ ОМЛЕТА С ВЕТЧИНОЙ, ПОМИДОРАМИ, ФЕТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ



Количество
на 1 персону



Время готовки
15 минут

Ингредиенты

Яйцо	2 шт.
Ветчина	2 ломтика
Помидор	½ шт.
Фета	20 г.
Зелень (листья базилика, петрушки)	4-5 листьев
Соус бальзамик	для подачи
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Шаг 1

Яйца взбалтываем вилкой с солью, перцем и выливаем их в разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла.

Шаг 2

Жарим яичный блинчик так, чтобы он полностью пропекся снизу и был слегка сыроват сверху. Очень важно не передержать его, иначе он будет очень ломким, а нам нужна гибкость, чтобы с легкостью его свернуть.

Шаг 3

В середину яичного блинчика выкладываем ломтики ветчины, нарезанный кубиками помидор, крошим фету и листья базилика или петрушки.

Шаг 4

Затем складываем его с двух сторон к середине и держим на сковороде ещё пару минут.

Шаг 5

Теперь осторожно перекаладываем омлет на блюдо, это можно сделать при помощи двух лопаток, поливаем соусом бальзамик, украшаем зеленью и подаем.

Это очень вкусно!

ЦУККИНИ С ЯЙЦАМИ



Количество
на 1 персону



Время готовки
15-20 минут

Ингредиенты

Цуккини	250 г.
Яйцо	2 шт.
Соус Песто	1 ч.л.
Чеснок	1 зуб.
Соль, перец	по вкусу
Сладкая паприка	для подачи
Рукола	несколько веточек для подачи



Приготовление

Шаг 1

Цуккини нарезаем на спиральки.

Шаг 2

Зубчик чеснока раздавливаем и обжариваем в сковороде с небольшим количеством масла.

Когда чеснок отдал свой аромат, достаём его и добавляем в сковороду ложку соуса Песто, греем пару минут.

Шаг 3

Теперь выкладываем в сковороду спиральки из цуккини, быстро перемешиваем их с соусом Песто, делаем две лунки и разбиваем в них яйца.

Накрываем сковороду крышкой и жарим яичницу до готовности.

Шаг 4

Солить блюдо лучше в самом конце, иначе цуккини пустит много сока.

Шаг 5

Аккуратно перекладываем яичницу с цуккини на блюдо, украшаем сверху веточками руколы и посыпаем солью, чёрным перцем и паприкой.

Подаём с подсушенным в тостере ломтиком белого хлеба и слегка сбрызнутым оливковым маслом. Приятного вам аппетита!

Это очень вкусно!

РУЛЕТ ИЗ ТОРТИЛЬИ С ОМЛЕТОМ С НАЧИНКОЙ ИЗ АВОКАДО, ЛОСОСЯ И КРЕСС-САЛАТА



Количество
на 1 персону



Время готовки
15 минут

Ингредиенты

Тортилья	1 шт.
Яйцо	2 шт.
Слабосоленый лосось	2-3 ломтика
Авокадо	½ шт.
Листья салата (рукола, кресс салат, шпинат и др.)	4-5 веточек
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Шаг 1

Диаметр сковороды подбираем под размер вашей тортильи так, чтобы тортилья полностью ложилась на дно сковороды и ее края не подгибались.

Шаг 2

Яйца взбалтываем с солью, перцем и выливаем в разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла.

Жарим яичный блинчик до готовности.

Шаг 3

Затем сверху на яичный блинчик выкладываем тортилью и переворачиваем все вместе на тарелку так, чтобы нижний слой был из тортильи, а верхний из яичного блинчика.

Шаг 4

Теперь выкладываем посередине яичного блинчика ломтики лосося, кусочки авокадо, листья салата и всё сворачиваем в рулет.

Шаг 5

Кладём рулет швом вниз и разрезаем его пополам наискосок.

Подаём с горячим чаем или кофе.

Это очень вкусно!

ЯЙЦО ПАШОТ С АВОКАДО И САЛАТНЫМИ ЛИСТЬЯМИ



Количество
на 1 персону



Время готовки
15 минут

Ингредиенты

Яйцо	1 шт.
Салат микс	1 порция
Авокадо	½ шт.
Уксус	2 ст.л.
Оливковое масло (лучше ароматизированное базиликовое)	для подачи
Сладкая паприка	1 щепотка
Кунжут	½ ч.л.
Соль, перец	по вкусу



Приготовление

Шаг 1

Варим яйцо пашот.

Для этого разбиваем яйцо в небольшую пиалу.

Затем в сотейник объемом примерно 1,5 л. наливаем воду так, чтобы ее было больше половины.

Шаг 2

В воду добавляем 2 ст.л. уксуса и доводим ее до состояния «предкипения».

Это когда на поверхности воды начинают появляться первые пузырьки, но вода ещё не бурлит.

В этот момент венчиком делаем воронку и очень близко подносим пиалу с яйцом к воде.

Как только вода в воронке немного замедлит скорость, быстро вводим яйцо по ходу движения воды в воронку.

Немного шевелим ложкой воду для того, чтобы яйцо не прилипло ко дну сотейника.

Варим яйцо 3 минуты, не давая воде бурлить.

Шаг 3

Затем достаём яйцо шумовкой и выкладываем его на салфетку.

В зависимости от свежести яйца, на нем могут образоваться «кометы», это такие «лохмотья», которые следует осторожно убрать.

Шаг 4

Пока варится яйцо, моем и обсушиваем салатный микс, а затем выкладываем его на блюдо.

Сверху кладем нарезанное на слайсы авокадо.

Шаг 5

Рядом с авокадо кладем яйцо Пашот, сбрызгиваем блюдо оливковым маслом, приправляем солью, перцем, посыпаем паприкой и кунжутом.

Это очень вкусно!

ШОКОЛАДНЫЕ СЫРНИКИ



Количество
2 порции



Время готовки
20 минут

Ингредиенты

Творог 5-9% сухой в брикете	220 г.
Желток	1 шт.
Сахар	1 ст.л.
Какао порошок	1 ч.л. с горкой
Мука пшеничная или рисовая	1,5 ч.л. с горкой
Соль	Щепотка

Приготовление

Для приготовления моих сырников подходит только сухой творог, который продаётся в утробованном виде в брикете.

Шаг 1

Творог разминаем вилкой, добавляем желток, сахар, соль и хорошо перемешиваем массу.

Шаг 2

Далее добавляем какао порошок, перемешиваем и следом всыпаем муку и снова перемешиваем.

Учитывая, что в массе очень мало муки, тесто получится липким, поэтому, для формирования сырников, окунаем руки в муку и лепим сырники.

Шаг 3

Затем обжариваем их с двух сторон на растительном масле и подаем, полив густым молоком.

Сырники получаются необыкновенно вкусными и нежными. Настоящее лакомство!

Это очень вкусно!