

Вкусное утро

Вкусный завтрак — залог насыщенного и продуктивного дня. А что, если вместо унылых «классических» завтраков в виде яичницы на скорую руку приготовить тосты с овощами и яйцом пашот? Или, может быть, выбрать картофельные панкейки со сметаной как альтернативу чаю с бутербродом? Зная, что на кухне ждет такой завтрак, ваши близкие захотят скорее проснуться и отведать аппетитное лакомство. А вы убедитесь в том, что завтрак — не просто прием пищи, а настоящая церемония. Добро пожаловать в хрустящее, ароматное, сытное и такое вкусное утро!

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ
БЛИНЫ, ПАНКЕЙКИ, ОЛАДЫ
ВАФЛИ
КЕКСЫ, СЛОЙКИ
САЛАТЫ
КАШИ И СУПЫ
ЗАПЕКАНКИ, ФРИТТАТЫ, ПИЦЦА
ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5952-2



9 786171 259522

АЛЕНА ГУДЗЕНКО

ВКУСНОЕ УТРО. ЗАВТРАКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



АЛЕНА ГУДЗЕНКО

Вкусное утро

ЗАВТРАКИ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



@ALONKA_GOOD

АЛЕНА ГУДЗЕНКО

Вкусное утро

ЗАВТРАКИ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
Г93



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Алина Белякова*

Видання для дозвілля

Издание для организации досуга

ГУДЗЕНКО Альона
Смачний ранок. Сніданки на кожен день
(російською мовою)

ГУДЗЕНКО Алена
Вкусное утро. Завтраки на каждый день

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 26.02.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Intro Rust Book». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 6500 пр. Зам. № .

Подписано в печать 26.02.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Intro Rust Book». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 6500 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-5952-2

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

ОТ АВТОРА

В МОЕЙ КВАРТИРЕ С УТРА ПАХНЕТ СВЕЖИМ КОФЕ, РУМЯНЯТСЯ НА СКОВОРОДЕ ЗОЛОТИСТЫЕ БЛИНЧИКИ К ЗАВТРАКУ, А НА КОЛЕНЯХ МУРЧИТ КОШКА. ЭТО И ЕСТЬ МОЕ ВКУСНОЕ УТРО!

УТРО МОЖЕТ НАЧИНАТЬСЯ С ШИПЕНИЯ ТЕСТА В ВАФЕЛЬНИЦЕ ИЛИ НЕЖНОГО ХРУСТА ГОРЯЧИХ ТОСТОВ, ОНО МОЖЕТ ПРОБУДИТЬ РАЗНОСЯЩИМСЯ ПО ДОМУ АРОМАТОМ ВКУСНЫХ КЕКСОВ ИЛИ АППЕТИТНОЙ ЗАПЕКАНКИ. У КОГО-ТО ОНО НАЧИНАЕТСЯ С ЛЕГКОГО САЛАТА ИЛИ БЫСТРО ПРИГОТОВЛЕННОЙ ГРАНОЛЫ. А УЖ СЫТНОЕ УТРО ПРОСТО ОБЯЗАНО ПАХНУТЬ ВКУСНОЙ КАШЕЙ ИЛИ НАВАРИСТЫМ ГОРЯЧИМ СУПЧИКОМ.

НО ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ЛЮБОЙ ЗАВТРАК НЕПРЕМЕННО ДОЛЖЕН БЫТЬ ВКУСНЫМ. ВЕДЬ ТОЛЬКО С ХОРОШЕГО УТРА НАЧИНАЕТСЯ ХОРОШИЙ ДЕНЬ. А ВКУСНОЕ УТРО – ЭТО ОТДЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК В ЖИЗНИ, СОГЛАСИТЕСЬ. И ЕСЛИ ПОЧАЩЕ БАЛОВАТЬ СЕБЯ ТАКИМИ ПРАЗДНИКАМИ, ТО В ЖИЗНИ НАВЕРНЯКА ПРИБАВИТСЯ ПРИЯТНОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ.

Я ОБОЖАЮ ЗАВТРАКИ И, ЕСЛИ БЫ МОГЛА, ТОЛЬКО БЫ ИХ И ЕЛА. ДУМАЮ, ВЫ ТАКОГО ЖЕ МНЕНИЯ, РАЗ ЭТА КНИГА ОКАЗАЛАСЬ У ВАС В РУКАХ. ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ МНОЖЕСТВО РЕЦЕПТОВ, КАК СДЕЛАТЬ СВОЕ УТРО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНЫМ.

В КНИГЕ ЕСТЬ БЛЮДА ДЛЯ РАЗНЫХ ЗАВТРАКОВ. ЦЕЛАЯ ГЛАВА ПОСВЯЩЕНА ЛЮБИТЕЛЯМ **СЭНДВИЧЕЙ** И БЫСТРЫХ **ТОСТОВ**, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ ПРИГОДЯТСЯ ТЕМ, КТО ТОРОПИТСЯ С УТРА НА РАБОТУ ИЛИ ГОТОВИТ ЛАНЧ С СОБОЙ. ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОРАДОВАТЬ СЕМЬЮ АППЕТИТНЫМ ГОРЯЧИМ ЗАВТРАКОМ, ЕСТЬ РАЗДЕЛ О **БЛИНАХ**.

А ВОТ ЕСЛИ ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ УДИВИТЬ БЛИЗКИХ ИЛИ ГОСТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ С НОЧЕВКОЙ, ВАМ ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ РЕЦЕПТЫ **ВАФЕЛЬ** – ПОИСТИНЕ ПРАЗДНИЧНЫЙ ЗАВТРАК. **КЕКСЫ** С УТРА – ЭТО ВСЕГДА ХОРОШАЯ ИДЕЯ, ИХ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЗАКУСОЧНЫМИ ИЛИ СЛАДКИМИ, ПОДАТЬ К ЧАЮ ИЛИ ЗАВЕРНУТЬ С СОБОЙ.

РАЗДЕЛ С **САЛАТАМИ** ДОЛЖЕН ПОНРАВИТЬСЯ ТЕМ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ЛЕГКИЕ ЗАВТРАКИ И СЛЕДИТ ЗА ФИГУРОЙ. **КАШИ И СУПЫ** ПРИДУТСЯ ПО ВКУСУ ЛЮБИТЕЛЯМ СЫТНЫХ БЛЮД. КРОМЕ ТОГО, НЕ ПРОПУСКАЙТЕ РАЗДЕЛ С **ЗАПЕКАНКАМИ** – ТАМ ТОЖЕ ОЧЕНЬ МНОГО ПИТАТЕЛЬНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ВАРИАНТОВ. НУ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ВСЕМ СЛАДКОЕЖКАМ СОВЕТУЮ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ГЛАВУ С ЛЕГКИМИ И ВКУСНЫМИ **ДЕСЕРТАМИ**.

НАДЕЮСЬ, ЭТА КНИГА НАЙДЕТ СВОЕ МЕСТО НА ВАШЕЙ КУХНЕ И КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ ВЫ БУДЕТЕ ОТКРЫВАТЬ НОВУЮ СТРАНИЦУ, ЧТОБЫ ВНОВЬ СДЕЛАТЬ СВОЕ УТРО ВКУСНЫМ!

С ПОЖЕЛАНИЯМИ ВКУСНОГО УТРА, АЛЕНА ГУДЗЕНКО

ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ

СЭНДВИЧ СО СКРЭМБЛОМ И ШАМПИНЬОНАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ЛОМТИКА ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТОВ
5 НЕБОЛЬШИХ ШАМПИНЬОНОВ
1 КРАСНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
1 ЖЕЛТЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
1 СРЕДНИЙ ПОМИДОР
2 ЯЙЦА
2 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА
4 СТ. Л. КЕТЧУПА
2 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА (ПО ЖЕЛАНИЮ)
СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

СКРЭМБЛ – ЭТО ЧТО-ТО СРЕДНЕЕ МЕЖДУ ОМЛЕТОМ И ЯИЧНИЦЕЙ-БОЛТУНЬЕЙ, РАСПРОСТРАНЕННЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯИЦ ДЛЯ ЗАВТРАКА.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. ПЕРВЫМ ДЕЛОМ СЛЕДУЕТ ПРИГОТОВИТЬ ТОСТЫ. ДЛЯ ЭТОГО ЛОМТИКИ ХЛЕБА НУЖНО ЛИБО ПОДСУШИТЬ В ТОСТЕРЕ, ЛИБО ПОДРУМЯНИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ДО ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ.

2. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ ОЧИСТИТЬ ОТ СЕРДЦЕВИНЫ, НАРЕЗАТЬ ПОЛОСКАМИ. ГРИБЫ НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ СЛАЙСАМИ. В СКОВОРОДЕ РАСТОПИТЬ 1 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ПОДЖАРИТЬ ПЕРЕЦ И ГРИБЫ В ТЕЧЕНИЕ 5 МИНУТ. ЗАТЕМ ДОБАВИТЬ 2 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА (ИЛИ 2 СТ. Л. ВОДЫ) И ТУШИТЬ ПОД КРЫШКОЙ ЕЩЕ 3 МИНУТЫ, ДО ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ. ДОБАВИТЬ СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ.

3. ТЕПЕРЬ НУЖНО ПРИГОТОВИТЬ СКРЭМБЛ. ЯЙЦА РАЗБИТЬ В ОТДЕЛЬНУЮ МИСКУ, ПОСОЛИТЬ И СЛЕГКА ВЗБИТЬ ВИЛКОЙ. В РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ РАСТОПИТЬ ОСТАВШЕЕСЯ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ВЫЛИТЬ ЯИЧНУЮ СМЕСЬ И ЖАРИТЬ НА НЕБОЛЬШОМ ОГНЕ 2–3 МИНУТЫ, ПОСТОЯННО ПЕРЕМЕШИВАЯ ЛОПАТКОЙ.

4. ОСТАЛОСЬ ЛИШЬ СОБРАТЬ СЭНДВИЧИ. ПОДЖАРЕННЫЕ ТОСТЫ СМАЗАТЬ КЕТЧУПОМ. НА ДВА ЛОМТИКА ВЫЛОЖИТЬ ЧАСТЬ ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРИБАМИ, НАКРЫТЬ ОСТАВШИМИСЯ ТОСТАМИ. СВЕРХУ НА КАЖДЫЙ СЭНДВИЧ ПОЛОЖИТЬ ПО 2–3 КРУЖОЧКА ПОМИДОРА, СКРЭМБЛ И ОСТАВШИЕСЯ ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ С ГРИБАМИ.





ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 ЛОМТИКОВ ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТОВ
1 ЯЙЦО
200 МЛ МОЛОКА
50 Г САХАРА
½ Ч. Л. ВАНИЛЬНОГО САХАРА
ЩЕПОТКА СОЛИ
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ
МЕД, СЕЗОННЫЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ
ДЛЯ ПОДАЧИ

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ – КЛАССИЧЕСКИЕ СЛАДКИЕ ГРЕНКИ – ЭТО ВСЕГДА ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ВКУСНОГО, БЫСТРОГО И КРАСИВОГО ЗАВТРАКА!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. ХЛЕБ ДЛЯ ФРАНЦУЗСКИХ ТОСТОВ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕМНОГО ЧЕРСТВЫМ, ПОЭТОМУ ЕГО ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ НА НОЧЬ ПОДСУШИТЬСЯ ЛИБО УТРОМ ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ, РОЗОГРЕТУЮ ДО 100 °С, НА 20 МИНУТ.

2. ЯЙЦО ВЗБИТЬ С САХАРОМ И ВАНИЛЬНЫМ САХАРОМ ДО ПОЛНОГО РАСТВОРЕНИЯ КРИСТАЛЛОВ. ДОБАВИТЬ МОЛОКО И ЩЕПОТКУ СОЛИ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

3. ЛОМТИКИ ПОДСУШЕННОГО ХЛЕБА ОПУСТИТЬ В ЯИЧНО-МОЛОЧНУЮ СМЕСЬ НА 1 МИНУТУ, ЧТОБЫ ТОСТЫ ВПИТАЛИ В СЕБЯ ЖИДКОСТЬ, НО ПРИ ЭТОМ ДЕРЖАЛИ ФОРМУ И НЕ РАЗВАЛИВАЛИСЬ.

4. НА СКОВОРОДЕ РОЗОГРЕТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ВЫЛОЖИТЬ КУСОЧКИ ПРОПИТАННОГО СМЕСЬЮ ХЛЕБА И ЖАРИТЬ ОКОЛО 1 МИНУТЫ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ, ДО ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ. ПО ЖЕЛАНИЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕВОРАЧИВАТЬ, МОЖНО ДОПОЛНИТЕЛЬНО СЛЕГКА ПОСЫПАТЬ САХАРОМ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ТОСТА.

5. КАЖДУЮ СЛЕДУЮЩУЮ ПОРЦИЮ ТОСТОВ НЕОБХОДИМО ЖАРИТЬ НА НОВОМ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ.

6. ГОТОВЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ МОЖНО ПОДАВАТЬ С ЯГОДАМИ, МЕДОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ САХАРНОЙ ПУДРОЙ.





СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ И ЗАПЕЧЕННЫМ ПЕРЦЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ЛОМТИКА ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТОВ
4–6 БОЛЬШИХ ЛОМТИКОВ ЗАПЕЧЕННОГО
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ
2 КРАСНЫХ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦА
60 Г РУКОЛЫ ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ
4 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО СЫРА
1 Ч. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

ВМЕСТО СЛИВОЧНОГО СЫРА
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖИРНЫЙ
ТВОРОГ – ЕГО НУЖНО ПРОТЕРЕТЬ
ЧЕРЕЗ СИТО (ИЛИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ
С ПОМОЩЬЮ БЛЕНДЕРА), А ЗАТЕМ
ТЩАТЕЛЬНО РАСТЕРЕТЬ С НЕБОЛЬ-
ШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СМЕТАНЫ
И ПОСОЛИТЬ ПО ВКУСУ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ ВЫМЫТЬ, РАЗРЕ-
ЗАТЬ ПОПОЛАМ, УДАЛИТЬ СЕРДЦЕВИНУ
С СЕМЕНАМИ. ВЫЛОЖИТЬ НА ПРОТИ-
ВЕНЬ, ЗАСТЕЛЕННЫЙ ФОЛЬГОЙ, СБРЫЗ-
НУТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, СЛЕГКА
ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ. ЗАПЕКАТЬ
В ДУХОВКЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 220 °С
ОКОЛО 20–30 МИНУТ, ДО ТЕМНЫХ ПОД-
ПАЛИН. ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ ОСТУДИТЬ
И АККУРАТНО ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖИЦЫ.
2. РУКОЛУ ПРОМЫТЬ И ОБСУШИТЬ.
3. ЛОМТИКИ ХЛЕБА ПОДСУШИТЬ В ТО-
СТЕРЕ ИЛИ ПОДРУМЯНИТЬ НА СУХОЙ
СКОВОРОДЕ ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА.
4. ТОСТЫ ОСТУДИТЬ, НАНЕСТИ НА КАЖ-
ДЫЙ ПО 1 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО СЫРА,
РАЗРОВНЯТЬ.
5. СОБРАТЬ СЭНДВИЧИ: НА ДВА ТОСТА
ПОВЕРХ СЫРА ПОЛОЖИТЬ РУКОЛУ, ПО
2–3 ЛОМТИКА ЗАПЕЧЕННОЙ ИНДЕЙ-
КИ И ПО 2 ПОЛОВИНКИ ЗАПЕЧЕННОГО
ПЕРЦА.
6. НАКРЫТЬ ОСТАВШИМИСЯ ТОСТА-
МИ (СЫРОМ ВНИЗ) И ЗАФИКСИРОВАТЬ
ШПАЖКОЙ.



ТОСТЫ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ ПАШОТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ЛОМТИКА ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТОВ
¼ КАБАЧКА ИЛИ ЦУКИНИ СРЕДНЕГО
РАЗМЕРА
½ ПОМИДОРА
¼ МОРКОВИ
½ ЛУКОВИЦЫ
50 Г РУКОЛЫ ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ
2 ЯЙЦА
1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
1 СТ. Л. УКСУСА
СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. ЛОМТИКИ ХЛЕБА ПОДСУШИТЬ В ТОСТЕРЕ ИЛИ ПОДРУМЯНИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА.
2. В СКОВОРОДЕ РАЗОГРЕТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. ЛУК НАРЕЗАТЬ МЕЛКИМИ КУБИКАМИ, ОБЖАРИТЬ В МАСЛЕ ДО ПРОЗРАЧНОСТИ. ЗАТЕМ ДОБАВИТЬ НАТЕРТУЮ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ МОРКОВЬ, ЖАРИТЬ ДО МЯГКОСТИ.
3. КАБАЧОК И ПОМИДОР НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ, ВЫЛОЖИТЬ В СКОВОРОДУ К ОБЖАРЕННЫМ ОВОЩАМ, ПОСОЛИТЬ, ПОПЕРЧИТЬ, ТУШИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ.
4. РУКОЛУ ПРОМЫТЬ, ОБСУШИТЬ.
5. СВАРИТЬ ЯЙЦА ПАШОТ. ДЛЯ ЭТОГО ВСКИПЯТИТЬ ВОДУ В НЕБОЛЬШОЙ КАСТРЮЛЕ, ВЛИТЬ В НЕЕ 1 СТ. Л. УКСУСА. ОДНО ЯЙЦО АККУРАТНО РАЗБИТЬ В ГЛУБОКУЮ МИСКУ. БЫСТРО ПЕРЕМЕШИВАЯ КИПЯЩУЮ В КАСТРЮЛЕ ВОДУ, ЧТОБЫ ОБРАЗОВАЛАСЬ ВОРОНКА, ОСТОРОЖНО ВЛИТЬ ВНУТРЬ ВОРОНКИ ЯЙЦО, ОПУСТИВ КРАЙ МИСКИ МАКСИМАЛЬНО БЛИЗКО К ВОДЕ. ВАРИТЬ ПАШОТ 2–3 МИНУТЫ, ЗАТЕМ ВЫНУТЬ ШУМОВКОЙ И НЕМНОГО ОБСУШИТЬ.
6. ТАК ЖЕ СВАРИТЬ ВТОРОЕ ЯЙЦО.
7. НА ПОДЖАРЕННЫЕ ТОСТЫ РАЗЛОЖИТЬ ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ, СВЕРХУ РАСПРЕДЕЛИТЬ РУКОЛУ И УЛОЖИТЬ ЯЙЦА ПАШОТ.



ТОСТЫ С КУРИНОЙ КОТЛЕТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ЛОМТИКА ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТОВ
½ КУРИНОГО ФИЛЕ
1 ПОМИДОР
¼ ОГУРЦА
2–3 ЛИСТА САЛАТА
½ ПУЧКА ЗЕЛЕНИ
1 ЯЙЦО
2—3 Ч. Л. МУКИ
2 СТ. Л. МАЙОНЕЗА
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

ВМЕСТО ЛИСТЬЕВ САЛАТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУКОЛУ, ШПИНАТ, ПЕКИНСКУЮ ИЛИ САВОЙСКУЮ КАПУСТУ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. КУРИНОЕ ФИЛЕ МЕЛКО НАРУБИТЬ НОЖОМ ИЛИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ С ПОМОЩЬЮ БЛЕНДЕРА. ДОБАВИТЬ РУБЛЕНУЮ ЗЕЛЕНЬ, ЯЙЦО, СОЛЬ, МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ. ВСЫПАТЬ МУКУ, ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ. СТОЛОВОЙ ЛОЖКОЙ ФОРМУЯ КОТЛЕТЫ, ВЫЛОЖИТЬ ИХ В СКОВОРОДУ С РАЗОГРЕТЫМ МАСЛОМ. ОБЖАРИТЬ ПОД КРЫШКОЙ ДО РУМЯНОЙ КОРОЧКИ, ПРИМЕРНО ПО 4–5 МИНУТ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ. ГОТОВЫЕ КОТЛЕТЫ ВЫЛОЖИТЬ НА БУМАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЛИШКОВ ЖИРА.
2. ЛОМТИКИ ХЛЕБА ПОДСУШИТЬ В ТОСТЕРЕ ИЛИ ПОДРУМЯНИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА.
3. ПОМИДОР И ОГУРЕЦ ВЫМЫТЬ, НАРЕЗАТЬ КРУЖОЧКАМИ.
4. ЛИСТЬЯ САЛАТА ВЫМЫТЬ, ОБСУШИТЬ.
5. ТОСТЫ СМАЗАТЬ МАЙОНЕЗОМ, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ САЛАТНЫЕ ЛИСТЬЯ, КРУЖОЧКИ ПОМИДОРА, ОГУРЦА И КУРИНУЮ КОТЛЕТУ.
6. УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ.



ТОСТЫ С АВОКАДО, РЕДИСОМ И ЯЙЦОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ЛОМТИКА ХЛЕБА ДЛЯ ТОСТОВ
1 СПЕЛОЕ АВОКАДО
4 ШТ. РЕДИСА
2 ЯЙЦА
1 СТ. Л. ЛИМОННОГО СОКА
СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ
ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ

СПЕЛОСТЬ АВОКАДО МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ НА ОЩУПЬ. ЕСЛИ ПЛОД МЯГКИЙ, СЛЕГКА ПРОДАВЛИВАЕТСЯ – АВОКАДО СПЕЛОЕ. ЕСЛИ ЖЕ ФРУКТ ТВЕРДЫЙ, ЗНАЧИТ, ОН ЕЩЕ НЕ ДОЗРЕЛ.

ПРИ ОТСУТСТВИИ ВЫБОРА В МАГАЗИНЕ МОЖНО ПОКУПАТЬ И ТВЕРДОЕ АВОКАДО — ОНО СОЗРЕЕТ В ТЕМНОМ МЕСТЕ ВСЕГО ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ. ГЛАВНОЕ, НЕ КЛАСТЬ ФРУКТ ДЛЯ ДОЗРЕВАНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИК, ИНАЧЕ ПЛОД ПОПРОСТУ ИСПОРТИТСЯ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. СНАЧАЛА ПРИГОТОВИТЬ ТОСТЫ. ДЛЯ ЭТОГО ЛОМТИКИ ХЛЕБА НУЖНО ЛИБО ПОДСУШИТЬ В ТОСТЕРЕ, ЛИБО ПОДРУМЯНИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ДО ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ.
2. ЯЙЦА СВАРИТЬ В МЕШОЧЕК, ОСТУДИТЬ, ОЧИСТИТЬ, РАЗРЕЗАТЬ НА ПОЛОВИНКИ.
3. СПЕЛОЕ АВОКАДО РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ, УДАЛИТЬ КОСТОЧКУ И ВЫНУТЬ С ПОМОЩЬЮ ЛОЖКИ МЯКОТЬ, ОТДЕЛИВ ЕЕ ОТ КОЖУРЫ. МЯКОТЬ СРАЗУ ЖЕ СБРЫЗНУТЬ СОКОМ ЛИМОНА, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕМНЕЛА, ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ ПО ВКУСУ, ТЩАТЕЛЬНО РАСТЕРЕТЬ ВИЛКОЙ В ОДНОРОДНУЮ ПАСТУ.
4. РЕДИС ВЫМЫТЬ, НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ СЛАЙСАМИ.
5. НА ТОСТЫ НАНЕСТИ ПАСТУ ИЗ АВОКАДО, СВЕРХУ ПОЛОЖИТЬ ПОЛОВИНУ ВАРЕНОГО ЯЙЦА, ЛОМТИКИ РЕДИСА И УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ.



АНГЛИЙСКИЕ МАФФИНЫ С ЯЙЦОМ И ВЕТЧИНОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 АНГЛИЙСКИХ МАФФИНОВ
6 ЯИЦ
6 ЛОМТИКОВ ВЕТЧИНЫ
6 ЛОМТИКОВ СЫРА
2 ПОМИДОРА
½ ПУЧКА ПЕТРУШКИ

ДЛЯ МАФФИНОВ:

225 Г МУКИ
½ Ч. Л. СУХИХ ДРОЖЖЕЙ
150 МЛ ТЕПЛОЙ ВОДЫ
15 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
ЩЕПОТКА СОЛИ
КУКУРУЗНАЯ КРУПА (ИЛИ МУКА)
ДЛЯ ПАНИРОВКИ

АНГЛИЙСКИЕ МАФФИНЫ – ЭТО ТРАДИЦИОННЫЕ БРИТАНСКИЕ НЕСЛАДКИЕ ДРОЖЖЕВЫЕ БУЛОЧКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ. ИХ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ ИЛИ ПОДАЮТ К ЧАЮ ВМЕСТЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ДЖЕМОМ. МАФФИНЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ, А К ЗАВТРАКУ РАЗОГРЕТЬ ИХ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ИЛИ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. ДЛЯ МАФФИНОВ В БОЛЬШОЙ МИСКЕ СМЕШАТЬ МУКУ, ДРОЖЖИ, СОЛЬ, ВЛИТЬ ТЕПЛУЮ ВОДУ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНО РАСТОПЛЕННОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО. ВЫМЕСИТЬ ТЕСТО РУКАМИ ДО ГЛАДКОСТИ. МИСКУ С ТЕСТОМ НАКРЫТЬ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ ИЛИ КУХОННЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ОСТАВИТЬ В ТЕПЛОМ МЕСТЕ НА 1 ЧАС. ЗАТЕМ РАЗДЕЛИТЬ ТЕСТО НА 6 РАВНЫХ ЧАСТЕЙ, СФОРМОВАТЬ КРУГЛЫЕ БУЛОЧКИ, СЛЕГКА ПРИПЛУСНУТЬ ИХ И ОБВАЛЯТЬ В КУКУРУЗНОЙ ПАНИРОВКЕ. ЗАГОТОВКИ НАКРЫТЬ ПОЛОТЕНЦЕМ ИЛИ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ И ОСТАВИТЬ ДЛЯ РАССТОЙКИ НА 20 МИНУТ.
2. РАЗОГРЕТЬ СКОВОРОДУ С ТОЛСТЫМ ДНОМ ИЛИ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ, ОГОНЬ УМЕНЬШИТЬ ДО САМОГО СЛАБОГО. ВЫЛОЖИТЬ В СКОВОРОДУ МАФФИНЫ И ЖАРИТЬ В ТЕЧЕНИЕ 10–12 МИНУТ, ПОСТОЯННО ИХ ПЕРЕВОРАЧИВАЯ.
3. ГОТОВЫЕ БУЛОЧКИ НЕМНОГО ОСТУДИТЬ, РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ. ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ПОДСУШИТЬ СРЕЗЫ МАФФИНОВ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ДО ЛЕГКОГО ЗАРУМЯНИВАНИЯ.
4. ЯЙЦА ПОДЖАРИТЬ ПО ОДНОМУ ИЛИ ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦА ПАШОТ.
5. ПОМИДОРЫ НАРЕЗАТЬ КРУЖОЧКАМИ. ЗЕЛЕНЬ ВЫМЫТЬ, ОБСУШИТЬ, КРУПНО НАРУБИТЬ.
6. СОБРАТЬ СЭНДВИЧИ: НА ОДНУ ПОЛОВИНКУ БУЛОЧКИ ВЫЛОЖИТЬ ЛОМТИК СЫРА, ВЕТЧИНУ, КРУЖОЧЕК ПОМИДОРА, ЖАРЕНОЕ ЯЙЦО, ЗЕЛЕНЬ, НАКРЫТЬ ВТОРОЙ ПОЛОВИНКОЙ БУЛОЧКИ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ШПАЖКОЙ.





СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3	САЛАТЫ	52
ТОСТЫ И СЭНДВИЧИ	4	САЛАТ С КУРИЦЕЙ, АПЕЛЬСИНОМ И АВОКАДО	52
СЭНДВИЧ СО СКРЭМБЛОМ И ШАМПИНЬОНАМИ	4	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ИНДЕЙКОЙ	54
ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ	6	САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ	55
СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ И ЗАПЕЧЕННЫМ ПЕРЦЕМ	8	САЛАТ С КУРИНОЙ ОТБИВНОЙ	56
ТОСТЫ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ ПАШОТ	9	ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И БРЫНЗОЙ	58
ТОСТЫ С КУРИНОЙ КОТЛЕТОЙ	10	САЛАТ С КОЛБАСКАМИ, ЯЙЦОМ И ШПИНАТОМ	60
ТОСТЫ С АВОКАДО, РЕДИСОМ И ЯЙЦОМ	11	ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ	62
АНГЛИЙСКИЕ МАФФИНЫ С ЯЙЦОМ И ВЕТЧИНОЙ	12	КАШИ И СУПЫ	64
БЛИНЫ, ПАНКЕЙКИ, ОЛАДЫ	14	РИСОВАЯ КАША С КУРАГОЙ И МАЛИНОЙ	64
ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЫ	14	ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНКА С БАНАНАМИ	65
ШПИНАТНЫЕ БЛИНЫ С ЛОСОСЕМ	16	СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП	66
ПАНКЕЙКИ С ЯЙЦОМ И БЕКОНОМ	17	ЗЕЛЕНый КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ	67
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАНКЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	18	КУСКУС С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ	68
КЛАССИЧЕСКИЕ ТОНКИЕ БЛИНЫ	19	ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С КОРИЦЕЙ И ИМБИРЕМ	70
БЛИННЫЙ ТОРТ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ	20	КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КОЛБАСКАМИ	71
ПАНКЕЙКИ С ЯБЛОЧНЫМ ТОПИНГОМ	22	СЛИВОЧНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ	72
ПАНКЕЙКИ СЫРНЫЕ С ЯЙЦОМ	23	ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП	73
ОЛАДЫ «МАМИНЫ»	24	ЗАПЕКАНКИ, ФРИТТАТЫ, ПИЦЦА	74
КЛАССИЧЕСКИЕ ПАНКЕЙКИ С МАЛИНОЙ	25	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	74
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ	26	КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ	76
ИДЕАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ С МЕДОМ	27	ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЯЙЦАМИ И КОЛБАСКАМИ	77
ШОКОЛАДНЫЕ ПАНКЕЙКИ С БАНАНАМИ	28	КИШ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	78
БЛИННЫЙ ТОРТ «ИЗБА»	29	ФРИТТАТА С ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ	79
ВАФЛИ	30	ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ	80
ТЫКВЕННЫЕ ВАФЛИ С КОРИЦЕЙ	30	КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН	81
ВАФЛИ С КУРИНОЙ НАЧИНКОЙ	32	МИНИ-ПИЦЦА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	82
ВАФЛИ С БЕКОНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	33	ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ	84
ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ БЕЗ САХАРА	34	ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА С ЯГОДАМИ	84
ВАНИЛЬНЫЕ ВАФЛИ С ЯГОДАМИ	36	ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛ С ШОКОЛАДОМ	86
СЫРНЫЕ ВАФЛИ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ	38	ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ	88
КЕКСЫ, СЛОЙКИ	40	ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ	89
ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ С КУРДОМ	40	ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ ВО ФРИТЮРЕ	90
ШОКОЛАДНЫЕ КЕКСЫ С ВИШНЕЙ	42	КЛАФУТИ С ВИШНЕЙ	91
МАФФИНЫ С БЕКОНОМ И СЫРОМ	43	КЛУБНИЧНАЯ ГАЛЕТА	92
ТВОРОЖНЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ	44	ПАННА КОТТА С МАЛИНОЙ	94
КОРЗИНКИ ИЗ ОВСЯНОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	45	КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ	95
БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДОМ	46		
ТЫКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ И ИМБИРЕМ	47		
БЛОНДИ С ВИШНЕЙ И ШОКОЛАДОМ	48		
СЛОЕННЫЕ УЛИТКИ С СЫРОМ И БЕКОНОМ	49		
КЛАССИЧЕСКИЕ ВАНИЛЬНЫЕ КЕКСЫ	50		
ЯБЛОЧНЫЙ КЕКС С МАЛИНОЙ	51		