

# ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ЗАНЯТЫХ



С ЭТОЙ КНИГОЙ ВЫ СМОЖЕТЕ НАКРЫТЬ СТОЛ, ДОСТОЙНЫЙ ВАС – ЧУДЕСНОЙ И ПРИВЕТЛИВОЙ ХОЗЯЙКИ, – ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА! ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ МНОЖЕСТВО ЧУДЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ, ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОТОРЫХ ПОНАДОБЯТСЯ САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И МИНИМУМ ВРЕМЕНИ, НО РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВЗОЙДЕТ ВСЕ ВАШИ ОЖИДАНИЯ! ВКУСНЫЕ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ЛЮБОВЬЮ БЛЮДА ВДОХНОВЯТ ВАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НА САМЫЕ НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ!

САМЫЕ ВКУСНЫЕ И БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ. ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ, НЕОБЫЧНЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ САМЫХ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ. РУМЯНЫЕ ВАФЛИ, ПЫШНЫЕ ПАНКЕЙКИ, АППЕТИТНЫЕ ОМЛЕТЫ, ГОРЯЧИЕ СЭНДВИЧИ, ФИТНЕС-МЕНЮ И БЛЮДА СО ВСЕГО МИРА!

WWW.BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-3150-4



9 786171 231504



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ЗАНЯТЫХ



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО



ПОЛЧАСА НА КУХНЕ

# ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ЗАНЯТЫХ

АППЕТИТНЫЕ ГОРЯЧИЕ СЭНДВИЧИ  
ХРУСТЯЩИЕ ТОСТЫ • ВОЗДУШНЫЕ ОМЛЕТЫ  
ПОЛЕЗНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ КАШИ



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

ПОЛЧАСА НА КУХНЕ

# ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ЗАНЯТЫХ

АППЕТИТНЫЕ ГОРЯЧИЕ СЭНДВИЧИ  
ХРУСТЯЩИЕ ТОСТЫ • ВОЗДУШНЫЕ ОМЛЕТЫ  
ПОЛЕЗНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ КАШИ

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2017 СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 641/642  
ББК 36.991  
И25



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

Дизайнер обложки *Юлия Сорудейкина*

---

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Півгодини на кухні»

Серия «Полчаса на кухне»

*ИВЧЕНКО Зоряна*

*ИВЧЕНКО Зоряна*

### **Здоровий сніданок для зайнятих**

*(російською мовою)*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Редактор *Л. Г. Фадеєва*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

### **Здоровый завтрак для занятых**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 05.04.2017.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 5  
Наклад 14000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 05.04.2017.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 5.  
Тираж 14000 экз. Зак. № .

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

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

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

---

ISBN 978-617-12-2536-7 (серія)  
ISBN 978-617-12-3150-4

© Ивченко З., текст и фотографии, 2017  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2017  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2017

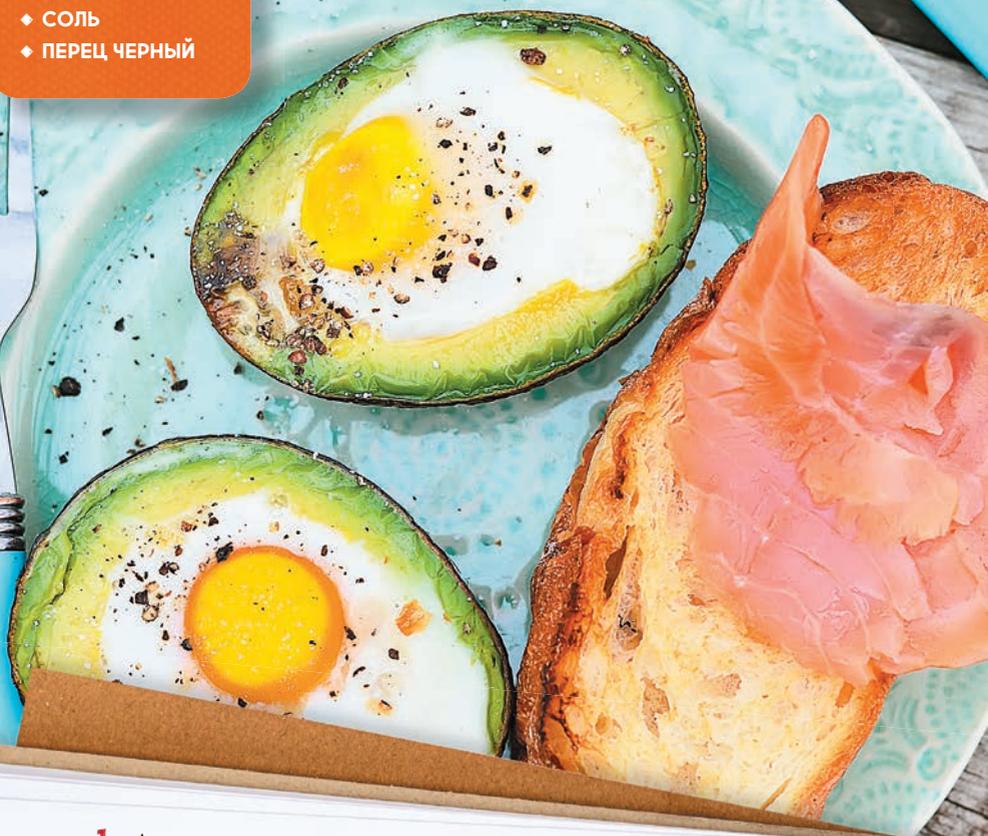
## ОТ АВТОРА

Не у всех есть время, да и желание проводить утром много времени на кухне за приготовлением завтрака, опаздывая на работу или учебу. Но это не повод, чтобы всю жизнь питаться дежурными бутербродами или яичницей. За 30 минут вполне можно успеть сделать что-то более интересное, полезное и вкусное. Как насчет румяных вафель, пышных панкейков, аппетитных омлетов или горячих сэндвичей? На некоторые блюда вы вообще потратите не более 5—7 минут, к тому же их можно приготовить вечером, а утром просто достать из холодильника. Я расскажу, как разнообразить привычную овсянку, что приготовить на скорую руку из яиц, кроме яичницы, и раскрою секрет вкуснейших дач беби. Классические завтраки, фитнес-меню, блюда разных стран мира — все это вы найдете в этой книге и надолго забудете о проблеме, чем же порадовать себя утром...

# ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В АВОКАДО



- ◆ АВОКАДО 1 ШТ.
- ◆ ЯЙЦА 2 ШТ.
- ◆ СОЛЬ
- ◆ ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ



1. Авокадо разрезать пополам, удалить косточки, вырезать немного мякоти. Половинки авокадо выложить на противень срезом вверх.
2. Вылить в углубления по яйцу. Запекать в духовке 10 минут при температуре 190 °С. Посолить и поперчить.
3. Подавать с гостями с копченым лососем или ветчиной.

# АРАХИСОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

- ◆ МУКА 150 Г
- ◆ РАЗРЫХЛИТЕЛЬ 2 СТ. Л.
- ◆ МОЛОКО 300 МЛ
- ◆ ЯЙЦО 1 ШТ.
- ◆ МАСЛО  
АРАХИСОВОЕ 85 МЛ
- ◆ МАСЛО  
РАСТИТЕЛЬНОЕ 1 СТ. Л.
- ◆ САХАР 2 СТ. Л.
- ◆ СОЛЬ ½ Ч. Л.

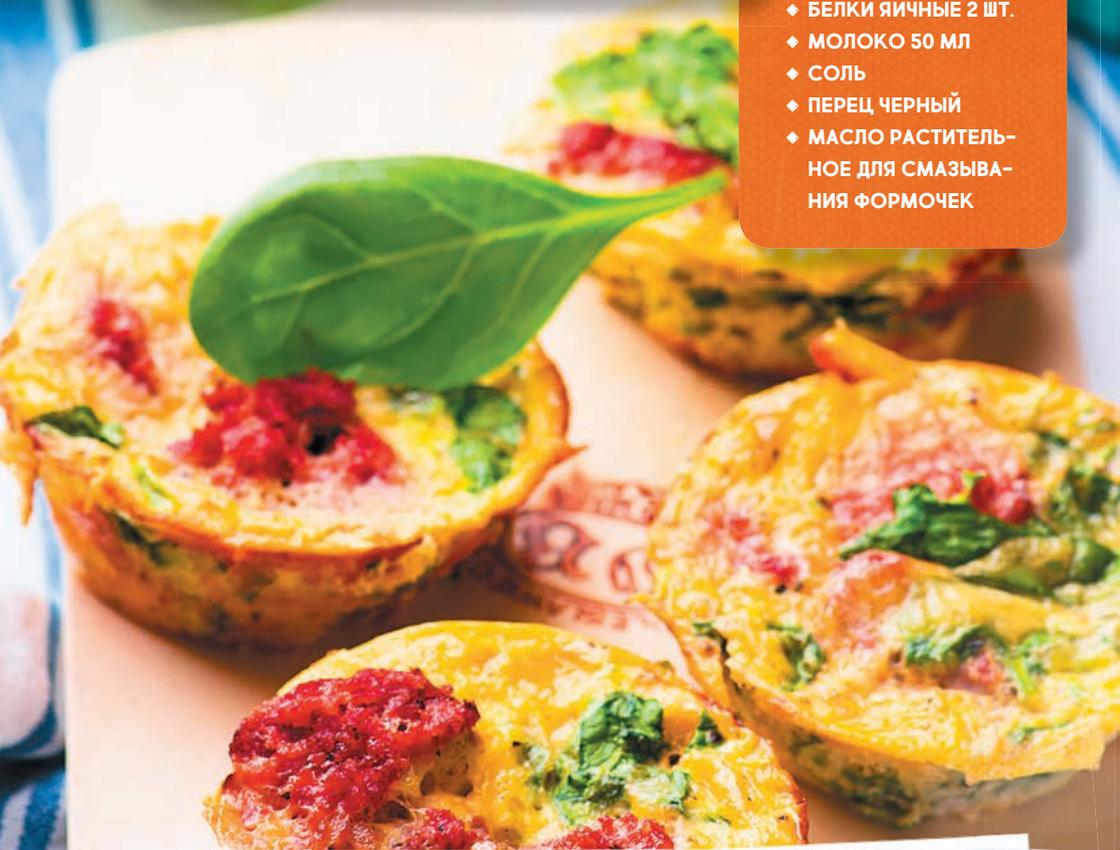


1. В миске смешать просеянную муку, разрыхлитель, сахар и соль. В другой миске взбить миксером молоко с арахисовым маслом и яйцом до однородности. Всыпать сухую смесь в жидкую, перемешать.
2. Смазать антипригарную сковороду маслом и поджарить 5 больших панкейков, по 2 минуты с каждой стороны, до золотисто-коричневого цвета.
3. Подавать панкейки теплыми, со сливочным маслом и медом.

# ЯИЧНЫЕ КЕКСЫ С КОЛБАСКАМИ



- ◆ КОЛБАСКИ ОХОТНИЧЬИ 1 ШТ.
- ◆ СЫР ТВЕРДЫЙ 50 Г
- ◆ ШПИНАТ СВЕЖИЙ ГОРСТЬ
- ◆ ЯЙЦА 2 ШТ.
- ◆ БЕЛКИ ЯИЧНЫЕ 2 ШТ.
- ◆ МОЛОКО 50 МЛ
- ◆ СОЛЬ
- ◆ ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ
- ◆ МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ФОРМОЧЕК



1. Колбаску обжарить на сковороде со всех сторон 5—7 минут, нарезать кусочками.
2. Шпинат мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.
3. Яйца и белки смешать с молоком, солью и перцем. Добавить шпинат и тертый сыр.
4. Формочки для кексов смазать маслом, разлить яичную массу, положить кусочки колбасы.
5. Запекать кексы в духовке 15 минут при температуре 200 °С.

# БЕЛКОВАЯ ФРИТТАТА С ШАМПИНЬОНАМИ



- ◆ ШАМПИНЬОНЫ 3 ШТ.
- ◆ БЕЛКИ ЯИЧНЫЕ 4 ШТ.
- ◆ ШПИНАТ СВЕЖИЙ ГОРСТЬ
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ 2 СТ. Л.
- ◆ ПАРМЕЗАН ТЕРТЫЙ 2 СТ. Л.
- ◆ СОЛЬ



1. Грибы нарезать ломтиками. Нагреть большую антипригарную сковороду, смазать ее оливковым маслом. Положить грибы в сковороду и, помешивая, готовить 5 минут. Добавить шпинат, тушить 1—2 минуты.
2. Белки взбить венчиком со щепоткой соли и 1 ст. л. пармезана. Вылить белковую массу в сковороду поверх шампиньонов, готовить 3 минуты.
3. Поставить сковороду с фриттатой в нагретую до 200 °С духовку на несколько минут.
4. Посыпать готовое блюдо пармезаном и подать на стол.

# Содержание

От автора.....	3	Дач беби с яблоками и корицей.....	38
Яйца, запеченные в авокадо.....	4	Сэндвич с жареным сыром.....	39
Арахисовые панкейки.....	5	Запеченная овсянка с ягодами.....	40
Яичные кексы с колбасками.....	6	Страта с ветчиной и шпинатом.....	42
Белковая фриттата с шампиньонами.....	7	Йогуртовое парфе с вишней.....	44
Шоколадно-банановая овсянка.....	8	Спаржа с яйцом.....	45
Брускетта с омлетом.....	9	Йогуртово-огуречный напиток.....	46
Шоколадно-арахисовая овсянка.....	10	Сладкая сырковая масса.....	47
Бутерброды с жареным языком.....	11	Йогуртовые вафли с черникой.....	48
Черничный смузи.....	12	Рулеты из тортилий с омлетом	
Бутерброды с зеленым творогом.....	13	и шпинатом.....	49
Чашечки из ветчины с яйцом.....	14	Кабачковые вафли.....	50
Бутерброды с селедочным паштетом.....	15	Решти.....	51
Цельнозерновые банановые		Протеиновые панкейки	
панкейки.....	16	с черникой.....	52
Вишневый смузи.....	18	Кесадилья с ветчиной, яблоками	
Хаш с колбасками.....	19	и сыром.....	54
Горячие булочки с яйцом, сыром		Колбаски в томатном соусе.....	55
и сосисками.....	20	Полента с черникой.....	56
Хаш с грудинкой и сыром.....	21	Пицца-сэндвич.....	57
Горячие конверты с яйцом, сыром		Колбасные кексы с яйцом.....	58
и ветчиной.....	22	Пицца-бутерброд.....	59
Фруктовый двухцветный салат.....	23	Крок-мадам.....	60
Горячие лодочки из булочек.....	24	Омлет с горошком и мятой.....	61
Французские тосты с черничным		Ленивые вареники с маком.....	62
соусом.....	25	Омлет в вафельнице.....	63
Горячие сэндвичи с сосисками.....	26	Манная каша.....	64
Тыквенная гранола.....	27	Огуречный салат с льняным маслом....	65
Горячие сэндвичи с сыром		Молочная вермишель	
и беконом.....	28	с сухофруктами.....	66
Тосты с яйцом, ветчиной и сыром.....	29	Овсяные оладьи с черникой.....	67
Бутерброды с квашеной капустой		Молочный кисель.....	68
и глазуньей.....	30	Овсянка «Тыквенный пирог».....	69
Тосты с авокадо и яйцом.....	31	Ночная банановая овсянка.....	70
Гречневая каша с яйцом		Овсянка с сыром, сальсой	
в мультиварке.....	32	и глазуньей.....	71
Теплый салат с горошком		Ночная овсянка «Морковный пирог»...	72
и молодым чесноком.....	33	Овсянка с клюквенным топпингом.....	73
Гречневые хлопья с творожным		Ньокки с клубничным соусом.....	74
кремом.....	34	Ночная овсянка с яблоками	
Сэндвич с сыром и прошутто.....	35	и вяленой клюквой.....	76
Дач беби с прошутто и песто.....	36	Овсянка с карамельными яблоками.....	77
Сэндвич с рикоттой и яйцом.....	37	Овсянка с грибами и яйцом пашот.....	78