

Содержание

Омлеты и яичницы	11
Каши	55
Творог, йогурт, смузи	73
Оладьи, блины, блинчики	87
Гренки, сэндвичи, бутерброды	127
Завтраки в лаваше/пшеничной лепешке	145
Паштеты, вафли и другие вкусные идеи	167

Глазунья с картошкой, шампиньонами и мангольдом

Это сытный мужской завтрак. Если у вас от ужина остался отварной картофель, используйте его. Листья мангольда можно заменить шпинатом.

Ингредиенты:

2
порции

Масло растительное – 4 ст. л.
Картофель отварной – 2 шт.
Шампиньоны – 4 шт.
Листья мангольда
(или шпинат) – 100 г
Яйца – 4 шт.
Сыр твердый – для подачи

Приготовление:

- 1 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить до румяной корочки отварной картофель, нарезанный кружочками.
- 2 Жареную картошку переложить на тарелку.
- 3 В ту же сковороду влить 2 ст. л. растительного масла, обжарить шампиньоны, нарезанные пластинами, 5 минут.
- 4 К готовым грибам выложить жареную картошку, посолить, поперчить, добавить нарезанные листья мангольда или шпинат. Жарить недолго, чтобы листья немного увяли.
- 5 В жареной массе сделать лунки, разбить в каждую по яйцу, накрыть крышкой и готовить 2 минуты.
- 6 При подаче посыпать тертым сыром.



Картофель можно быстро отварить в микроволновой печи, для этого клубни помыть, очистить, положить в пищевой пакет, завязать. Пакет поместить в микроволновую печь и варить 8–10 минут на сильной мощности, потом вынуть и остудить.