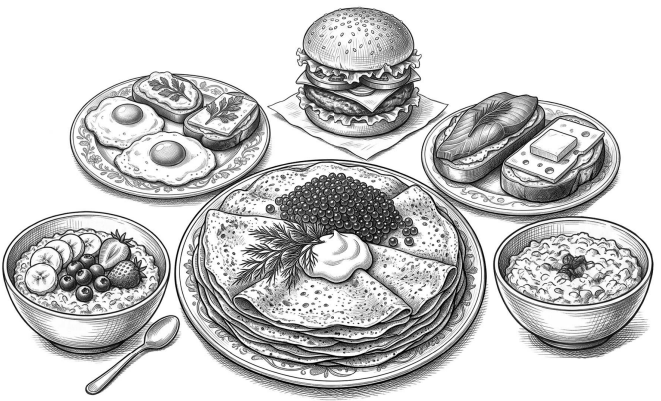

100 РЕЦЕПТОВ

КУХНЯ БЕЗ ГРАНИЦ

ЗАВТРАКИ

хлеб•соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
З-13

Серийное оформление
Е. Пуговкиной

З-13 Завтраки. — Москва : Эксмо, 2027. — 160 с. — (100 рецептов. Кухня без границ).

ISBN 978-5-04-251232-2

«Завтраки» — сборник для тех, кто хочет разнообразить утреннее меню и найти новые варианты любимых блюд. В десяти тематических разделах собраны блины и оладьи, овощные вафли, каши, омлеты, творожные блюда, бутерброды, пиццы, выпечка и сладкие завтраки. Привычные сырники и блинчики на кефире соседствуют с шакшукой, творожными штруделями и запеченным бататом с авокадо и грибами.

Списки ингредиентов и пошаговые инструкции помогут организовать приготовление, а тематическое деление — выбрать блюдо под настроение.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-251232-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2027

СОДЕРЖАНИЕ

БЛИНЫ И ОЛАДЬИ

1. Блинчики на кефире. 13
2. Оладьи кабачковые с сыром. 14
3. Картофельные оладьи. 14
4. Оладьи из свеклы 15
5. Оладьи с творогом 16
6. Оладьи на кефире. 16
7. Блины «Боярские» 17
8. Индийские картофельные оладьи 18
9. Капустно-морковные оладьи 19
10. Оладьи из киноа со свеклой. 19
11. Оладьи с яблоками 20
12. Блины русские 21
13. Овощные оладьи. 22

ВАФЛИ, ОВОЩНЫЕ ЗАВТРАКИ И ЗАКУСКИ

14. Шпинат со сливками 27
15. Гороховая намазка с авокадо 28
16. Картофельные сырники 29
17. Чечевица с овощами. 30
18. Кабачковые вафли с сыром 31
19. Запеченный батат с авокадо и грибами. 32
20. Хрустящий картофельный завтрак. 33
21. Полента фри. 34
22. Картофельные вафли с сыром 35

КАШИ И БЛЮДА ИЗ КРУП

23. Пшенная каша с медом, морковью и яблоками 41
24. Пудинг рисовый 42
25. Каша рисовая молочная с изюмом 43
26. Пшеничная каша с тыквой 43
27. Банош 44
28. Гречка с брынзой и руколой 45
29. Гурьевская каша 46
30. Завтрак из хурмы и мандаринов 47
31. Перловая каша с грибами 48
32. Пшенная каша с творогом 49
33. Гречневая каша с сушеными фруктами 49
34. Гречневая каша с печенью и яйцами 50
35. Перловая каша с мясом и грибами 51
36. Каша «Пуховая» 52
37. Рисовая молочная каша с клубникой 53
38. Гречаник 53

ЯИЧНИЦЫ, ОМЛЕТЫ И СУФЛЕ

39. Яичница на завтрак по-турецки 59
40. Шакшука 60
41. Омлет с лососем 61
42. Яйца с овощами и сыром 61
43. Суфле печеное 62
44. Омлет с абрикосовым соусом 63
45. Яичница по-царски 64
46. Куриный омлет 64
47. Омлет с овощами и зеленью 65
48. Испанский омлет с картофелем и шпинатом 66
49. Яйца, печенные с креветками и соусом песто 67

ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА И ЗАПЕКАНКИ

50. Сырники сладкие 73
51. Сырница с манкой 74
52. Творожная запеканка с абрикосами. 75
53. Ленивые вареники 76
54. Морковная запеканка с творогом 76
55. Закуска из творога с орехами. 77
56. Запеканка творожная с рисом 78

БУТЕРБРОДЫ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

57. Бутерброд с зеленым горошком 83
58. Бутерброд с огурцами, помидорами и маслинами 84
59. Бутерброд с творогом и огурцом 84
60. Горячие бутерброды с шампиньонами. 85
61. Бутерброд с брынзой и листьями свеклы. 86
62. Бутерброд с паштетом из маслин. 86
63. Бутерброд с сыром и тыквой 87
64. Бутерброд с редисом и творогом 88
65. Бутерброд со свекольной икрой. 88
66. Бутерброд с брынзой и корнишонами. 89
67. Бутерброды с моцареллой. 90
68. Бутерброд с пастой из сладкого перца. 90
69. Бутерброды с кабачками и помидорами 91
70. Нутовая бутербродная паста 92
71. Бутерброд с сыром и апельсином. 93

БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ, РЫБОЙ И ЯЙЦАМИ

72. Сэндвич с яичным салатом. 99
73. Бутерброд с помидорами и яйцом 100
74. Тост с крабами 100
75. Бутерброд с паштетом из мяса птицы 101
76. Бутерброд с яйцами и грибами 102
77. Бутерброды с семгой и хреном 103
78. Бутерброд с ветчиной, яйцами и горчицей 104

ПИЦЦЫ, ЛАВАШ И РУЛЕТЫ

79. Пицца с тыквой и рикоттой. 109
80. Ленивая пицца на лаваше. 110
81. Пицца с яйцами 111
82. Жареный рулет с колбасой и сыром 111
83. Быстрая пицца на сковороде 112
84. Рулет из лаваша с сыром и грибами. 113
85. Пицца «утренняя» 114

ПИРОГИ, ШТРУДЕЛИ И ДРУГАЯ ВЫПЕЧКА

86. Пшенный каравай. 121
87. Творожные штрудели 122
88. Бабка рисовая шоколадная. 123
89. Быстрый пирог с сыром. 124
90. Постный рулет с укропом 125
91. Быстрые пирожки. 126
92. Ватрушки с творогом и желтками 127
93. Бучница. 128

ФРУКТОВЫЕ, СЛАДКИЕ ЗАВТРАКИ И СМУЗИ

94. Бананы в кляре 135
95. Салат фруктовый с творогом 136
96. Яблоки, запеченные с печеньем 136
97. Смузи для завтрака 137
98. Бутерброд-«шарлотка» 138
99. Бутерброд с творогом, орехами и ягодами 139
100. Смузи с творогом и вишней 139

Алфавитный указатель 141

Блины и оладьи

1. БЛИНЧИКИ НА КЕФИРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Мука — 400 г*
- *Яйца — 2 шт.*
- *Кефир — 400 мл*
- *Сахар — 1 ст. л.*
- *Соль — 1 ч. л.*
- *Растительное масло — 1 ст. л.*
- *Кипяток — 1 стакан*
- *Сода — 1/2 ч. л.*
- *Растительное масло для жарки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В глубокую миску насыпать муку, сделать в ней углубление. Влить кефир, добавить яйца, сахар и соль. Блендером взбить до однородного состояния.
2. Вскипятить воду, растворить в ней соду, влить в тесто, быстро размешивая. Дать тесту постоять 2–3 минуты, добавить 1 ст. л. растительного масла, тщательно размешать.
3. Печь на растительном масле с обеих сторон на сковороде.

2. ОЛАДЬИ КАБАЧКОВЫЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Молодой кабачок среднего размера — 1 шт.*
- *Яйца — 2 шт.*
- *Мука — 5 ст. л.*
- *Сыр — 100 г*
- *Соль*
- *Растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачок натереть на крупной терке, посолить и дать постоять 10 минут, затем слегка отжать жидкость.
2. Сыр также натереть на терке, смешать с кабачками, добавить яйцо и муку, замесить тесто.
3. Выпекать на растительном масле.

3. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Картофель — 4 шт.*
- *Яйца — 2 шт.*
- *Сметана — 3 ст. л.*
- *Мука — 5 ст. л.*
- *Черный молотый перец и соль по вкусу*
- *Растительное масло для выпечки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель сварить, остудить, очистить и натереть на терке.

2. Яйца смешать со сметаной, вылить в натертый картофель, добавить муку, посолить и поперчить, вымесить тесто.
3. Порциями выкладывать на разогретую сковороду, выпекать с обеих сторон.

4. ОЛАДЬИ ИЗ СВЕКЛЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Свекла — 2 шт.*
- *Яйцо — 1 шт.*
- *Манка — 4 ст. л.*
- *Чеснок — 2 зубчика*
- *Соль — 1 щепотка*
- *Черный молотый перец по вкусу*
- *Растительное масло для смазывания сковороды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу запечь в духовке, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, раздавить прессом. Смешать свеклу и чеснок, добавить манную крупу и яйцо.
2. Посолить, поперчить, тщательно перемешать полученное тесто, поставить на 30 минут в теплое место.
3. Разогретую сковороду смазать растительным маслом, порциями выкладывать тесто, выпекать оладьи с обеих сторон.

5. ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Мука — 200 г*
- *Творог — 150 г*
- *Кефир — 200 мл*
- *Яйца — 2 шт.*
- *Сода — щепотка*
- *Соль и сахар по вкусу*
- *Растительное масло для выпечки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир смешать с яйцами, добавить соду, муку, протертый творог, соль и сахар, замесить тесто до густоты сметаны.
2. Выпекать с обеих сторон в небольшом количестве растительного масла.

6. ОЛАДЬИ НА КЕФИРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Мука — 2 ст.*
- *Кефир — 2 ст.*
- *Яйца — 2 шт.*
- *Сода — 1/2 ч. л.*
- *Сахар и соль по вкусу*
- *Растительное масло для выпекания*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир подогреть до комнатной температуры, смешать с яйцами.