

АРТЁМ КНЯЗЕВ

ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ



УТРО НАЧИНАЕТСЯ С КРАСОТЫ

хлеб*соль

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

НЕСЛАДКИЕ КАШИ

ОВСЯНКА С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ, АВОКАДО И ЛАЙМОМ	8
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ШАМПИНЬОНАМИ И ПАРМЕЗАНОМ	10
ПШЕННАЯ КАША С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И КРЕВЕТКАМИ	12
КУСКУС С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И ФЕТОЙ	14
РИСОВАЯ КАША С КИМЧИ И ЯЙЦОМ	16
ГРЕЧКА С ШАМПИНЬОНАМИ, КОПЧЕНЫМ СЫРОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ	18
ОВСЯНКА ПИКАНТНАЯ СО ШПИНАТОМ, ФЕТОЙ И ЛИМОНОМ	20
ПОЛЕНТА С КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ПЕСТО	22
КИНОА С АВОКАДО, КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ	24
РИСОВАЯ КАША С ЯЙЦОМ ПАШОТ, ГРИБАМИ ШИИТАКЕ И СОЕВЫМ СОУСОМ	26

СЛАДКИЕ КАШИ

КОКОСОВО-МАНГОВАЯ РИСОВАЯ КАША	30
ШОКОЛАДНО-БАНАНОВАЯ ОВСЯНКА	32
КИНОА С МАЛИНОЙ И ЛАЙМОМ	34
ПШЕННАЯ КАША С ПЕЧЕНЫМ ЯБЛОКОМ	36
ЯЧНЕВАЯ КАША С ГРУШЕЙ И ИМБИРЕМ	38
РИСОВАЯ КАША С ФИСТАШКАМИ, КАРДАМОНОМ И РОЗОВОЙ ВОДОЙ	40
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ТЕМНЫМ ШОКОЛАДОМ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ	42
МАННАЯ КАША С КЛУБНИЧНЫМ ПЮРЕ И СВЕЖИМ БАЗИЛИКОМ	44
ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ «СОЛНЕЧНАЯ»	46
ЗАПЕЧЕННАЯ МАННАЯ КАША С ЯГОДНЫМ ВАРЕНЬЕМ	48

НАПИТКИ

ОВСЯНО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ С МИНДАЛЬНЫМ МАСЛОМ.....	52
ШОКОЛАДНО-АРАХИСОВЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	54
ЯГОДНО-ТВОРОЖНЫЙ СМУЗИ С ГРАНОЛОЙ	56
ЗОЛОТОЕ МОЛОКО С КУРКУМОЙ И ГРУШЕЙ.....	58
КОФЕЙНО-МИНДАЛЬНЫЙ ФРАППЕ С ОВСЯНЫМ ПЕЧЕНЬЕМ.....	60
ЗЕЛЕНЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО И ШПИНАТОМ	62
ОВСЯНО-БАНАНОВОЕ КАКАО НА ПЛИТЕ	64
ДОМАШНИЙ ТЫКВЕННЫЙ РАФ КОФЕ.....	66
МОРКОВНЫЙ ЛАТТЕ С ИМБИРЕМ И КУРКУМОЙ.....	68
ТОМАТНО-СВЕКОЛЬНЫЙ ЭЛИКСИР С ТМИНОМ	70

ОМЛЕТЫ

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	74
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ.....	76
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ТОМАТАМИ	78
ЗАПЕЧЕННЫЙ ОМЛЕТ С КАБАЧКОМ И ГРИБАМИ.....	80
СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ОМЛЕТ С ФЕТОЙ И ШПИНАТОМ	82
ЯИЧНЫЕ «ОБЛАКА» С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	84
ОМЛЕТ-СЮРПРИЗ В ПОМИДОРАХ	86
ЯИЧНЫЕ ТАКО С АВОКАДО.....	88
СЛАДКИЙ ОМЛЕТ С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ.....	90
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГНЕЗДА С ЯЙЦОМ	92
КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ОМЛЕТ «BAVEUSE».....	94
ИТАЛЬЯНСКАЯ ФРИТТАТА С КАБАЧКОМ И ЛУКОМ	96
ШАКШУКА С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ	98

ЗАПЕКАНКИ

КАРТОФЕЛЬНО-ШПИНАТНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ.....	102
КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ	104
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-БРОККОЛИ С ВЕТЧИНОЙ	106
ЛАВАШНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТУНЦОМ И ОВОЩАМИ	108
ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С КОЛБАСОЙ И ПЕРЦЕМ.....	110
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ	112

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КАБАЧКОМ, КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРОМ	114
ЗАПЕКАНКА ОВСЯНАЯ С ЯБЛОКОМ	116
ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ	118
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ	120

БЛИНЫ И ОЛАДЬИ

БЛИНЫ С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ БАНАНОМ И ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ	124
ЯБЛОЧНО-КОРИЧНЫЕ БЛИНЫ В ДУХОВКЕ	126
БЛИНЫ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ	128
ТЫКВЕННЫЕ БЛИНЫ С МЕДОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	130
ЛИМОННО-КОКОСОВЫЕ БЛИНЫ С МАЛИНОВЫМ СОУСОМ	132
МАКОВЫЕ БЛИНЫ С ЛИМОНОМ	134
КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ И УКРОПОМ	136
СЫРНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ «ПО-ДЕРЕВЕНСКИ»	138
ЯИЧНИЦА В КВАДРАТЕ	140
КАРТОФЕЛЬНЫЕ РЕШТИ С СЛАБОСОЛЕНЫМ ЛОСОСЕМ И УКРОПНЫМ КРЕМОМ	142

СЭНДВИЧИ

СЭНДВИЧ С ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ И ЯБЛОКОМ	146
МЕКСИКАНСКИЙ СЭНДВИЧ «УТРЕННЯЯ ФИЕСТА»	148
КЛАССИЧЕСКИЙ СЭНДВИЧ «КУРИЦА И ЯЙЦО»	150
ГРИБНОЙ СЭНДВИЧ	152
СЭНДВИЧ СО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИМ ТУНЦОМ И КУКУРУЗОЙ	154
ГРЕЧЕСКИЙ УТРЕННИЙ СЭНДВИЧ	156
СЭНДВИЧ С ГРУШЕЙ И ГОРГОНЗОЛОЙ	158
СЭНДВИЧ С ВАРеной КОЛБАСОЙ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	160
СЭНДВИЧ С ДЕРЕВЕНСКИМ ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	162

ГРАНОЛЫ

ГРАНОЛА КЛАССИЧЕСКАЯ МЕДОВАЯ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ И ИЗЮМОМ	166
ЯБЛОЧНО-КОРИЧНАЯ ГРАНОЛА С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ	168
ИМБИРНО-ЦИТРУСОВАЯ ГРАНОЛА С КУНЖУТОМ	170

МОРКОВНО-ОРЕХОВАЯ ГРАНОЛА «МОРКОВНЫЙ ТОРТ»	172
ШОКОЛАДНО-АРАХИСОВАЯ ГРАНОЛА	174
ГРАНОЛА С СОЛЕННОЙ КАРАМЕЛЬЮ, ЖАРЕНЫМ АРАХИСОМ И С СЕМЕНАМИ ЛЬНА	176
ГРАНОЛА ТРОПИЧЕСКАЯ С КОКОСОМ И АНАНАСОМ	178
ГРАНОЛА МАСАЛА С ПРЯНЫМ МИНДАЛЕМ	180
ЯГОДНАЯ ГРАНОЛА НА ПЛИТЕ	182
НЕСЛАДКАЯ АЗИАТСКАЯ ГРАНОЛА	184

СЫРНИКИ И ТВОРОГ

КЛАССИЧЕСКИЕ СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ (СЛАДКИЕ)	188
СЫРНИКИ «ЯГОДНЫЙ СЮРПРИЗ» СО СМОРОДИНОЙ	190
СЫРНИКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ	192
СЫРНИКИ «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ» С КОРИЦЕЙ	194
СЫРНИКИ ШОКОЛАДНЫЕ С БАНАНОМ	196
СЫРНИКИ СО ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ	198
СЫРНИКИ С ТЫКВОЙ И ИМБИРЕМ	200
СЫРНИКИ «МОРКОВНЫЙ ПРЯНИК»	202
СЫРНИКИ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР» С КУРАГОЙ И ФИСТАШКАМИ ВО ФРИТЮРЕ	204
СЫРНИКИ КОФЕЙНЫЕ С ТЕМНЫМ ШОКОЛАДОМ	206
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРСИКИ С ТВОРОГОМ И МЕДОМ	208

ПУДИНГ С ВЕЧЕРА

ТРОПИЧЕСКИЙ ЧИА ПУДИНГ С МАНГО И КОКОСОМ	212
ШОКОЛАДНО-АРАХИСОВЫЙ ЧИА ПУДИНГ	214
КОФЕЙНО-КАРДАМОННЫЙ С ФИНИКОВОЙ КАРАМЕЛЬЮ (С ПЛИТОЙ)	216
ЧИА ПУДИНГ С ЛИМОНОМ И ЧЕРНИКОЙ	218
ЧИА ПУДИНГ С МАТЧЕЙ И КИВИ	220
УКАЗАТЕЛЬ	222

НЕСЛАДКИЕ КАШИ

ОВСЯНКА С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ, АВОКАДО И ЛАЙМОМ	8
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ШАМПИНЬОНАМИ И ПАРМЕЗАНОМ	10
ПШЕННАЯ КАША С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И КРЕВЕТКАМИ	12
КУСКУС С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И ФЕТОЙ	14
РИСОВАЯ КАША С КИМЧИ И ЯЙЦОМ	16
ГРЕЧКА С ШАМПИНЬОНАМИ, КОПЧЕНЫМ СЫРОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ	18
ОВСЯНКА ПИКАНТНАЯ СО ШПИНАТОМ, ФЕТОЙ И ЛИМОНОМ	20
ПОЛЕНТА С КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ПЕСТО	22
КИНОА С АВОКАДО, КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ	24
РИСОВАЯ КАША С ЯЙЦОМ ПАШОТ, ГРИБАМИ ШИИТАКЕ И СОЕВЫМ СОУСОМ	26

ОВСЯНКА С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ, АВОКАДО И ЛАЙМОМ

Время: 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПЕРСОНЫ:

- Овсяные хлопья быстрого приготовления — **1** стакан
- Черная фасоль (консервированная) — $\frac{3}{2}$ банки
- Авокадо — **1 шт.**
- Кукуруза (консервированная) — **3 ст. л.**
- Лайм — **1 шт.**
- Чипотле или паприка — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Соль, кинза, растительное масло



1. Залейте хлопья 2 стаканами кипятка, варите 5 минут.



2. Обжарьте фасоль и кукурузу 3 минуты, добавьте специи.



3. Смешайте овсянку с фасолевой смесью.



4. Добавьте нарезанный авокадо и сбрызните соком лайма.



5. Посыпьте кинзой и солью.



6. Подавайте с долькой лайма.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ШАМПИНЬОНАМИ И ПАРМЕЗАНОМ

Время: 18 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Гречка — **1** стакан
- Шампиньоны — **200 г**
- Лук — **1/2 шт.**
- Чеснок — **2** зубчика
- Пармезан — **50 г**
- Сливки 10% — **50 мл**
- Тимьян, соль, оливковое масло



1. Отварите гречку в подсоленной воде (10 минут).



2. Обжарьте лук и чеснок 2 минуты, добавьте нарезанные грибы и тимьян, готовьте 7 минут.



3. Смешайте грибы с гречкой, влейте сливки.



4. Посыпьте тертым пармезаном, перемешайте.



5. Доведите до кипения и снимите с огня.



6. Подавайте с зеленью.

ПШЕННАЯ КАША С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И КРЕВЕТКАМИ

Время: 17 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшено — **1** стакан
- Кокосовое молоко — **200 мл**
- Креветки (очищенные) — **150 г**
- Красный перец — **$\frac{1}{2}$ шт.**
- Куркума — **$\frac{1}{2}$ ч. л.**
- Кинза, соль, лимонный сок



1. Промойте пшено, залейте смесью воды и кокосового молока (1:1), варите 12 минут.



2. Обжарьте креветки с куркумой 3 минуты.



3. Добавьте нарезанный перец к креветкам, готовьте 2 минуты.



4. Смешайте пшено с креветками и перцем.



5. Сбрызните лимонным соком, посолите.



6. Украсьте кинзой.

КУСКУС С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И ФЕТОЙ

Время: 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кускус — **1** стакан
- Вяленые томаты — **50 г**
- Фета — **70 г**
- Маслины — **10 шт.**
- Орегано, оливковое масло, шпинат



1. Залейте кускус кипятком (1:1), накройте на 5 минут.



2. Нарежьте томаты, маслины и фету кубиками.



3. Смешайте кускус с овощами и сыром.



4. Добавьте орегано и масло.



5. Выложите на подушку из шпината.



6. Сбрызните бальзамиком (по желанию).