





КАТЯ ИВАЩЕНКО

---

# ЧТО НА ЗАВТРАК?

---

Простые рецепты  
на каждый день



ХЛЕБ\*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024

УДК 641.55  
ББК 36.997  
И24

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
AlekseyVanin, Nsit / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Иващенко, Катя.**

И24      Что на завтрак? Простые рецепты на каждый день / Катя Иващенко. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-191099-0

Больше не нужно ломать голову, что же приготовить на завтрак. У Кати Иващенко есть рецепт для любого дня, будь то загруженный будний или неторопливый выходной. А несколько специальных заготовок помогут сделать завтрак красивым, даже если времени совсем нет.

**УДК 641.55**  
**ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-191099-0

© Катя Иващенко, текст и фото, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ



Введение .....	8
Советы и вкусные дополнения к завтраку .....	11

## СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ

Сэндвич «Монте-Кристо» .....	27
Фасоль с тостами и яйцом .....	28
Сэндвич с тунцом .....	31
Сэндвич с яичным салатом .....	32
Круассан с ветчиной и скрэмблом .....	35
Бенедикт с лососем .....	36
Сэндвич-гриль с песто .....	39
Запеченный кускус с томатами в сковороде .....	40
Шакшука .....	43
Белая шакшука .....	44
Вафли с цуккини .....	47
Яйца по-турецки на хрустящей лепешке .....	48
Картофельные драники .....	51
Оладьи из цветной капусты и кукурузы .....	52
Гречневые блинчики с семгой .....	55
Фриттата с картофелем, копченой рыбой и фасолью .....	56
Киш с копченой курицей, сливочным сыром и песто .....	58
Омлет с грибами и сыром грюйер .....	61
Пирог из теста фило с брынзой .....	62
Пицца со страчателлой* .....	64
Хот-дог на завтрак .....	66
Запеченные яйца по-итальянски .....	69
Хрустящие баклажаны с омлетом и томатами .....	70



Кесадилья с омлетом и авокадо .....	73
Лучшая похмельная лапша .....	74
Самый любимый тост с авокадо .....	75

## СЛАДКИЕ ЗАВТРАКИ

Самый простой пирог .....	79
Творожная запеканка-чизкейк с изюмом .....	80
Батончики с чизкейком и вишней .....	83
Батончики с рикоттой .....	84
Лимонные квадратики .....	87
Лучший в мире брауни .....	88
Вишневый пирог .....	91
Французские тосты .....	92
Вафли .....	95
Хлеб с шоколадом .....	96
Пончики .....	99
Сырники для Леонида .....	100
Булочки с корицей и сливочным кремом .....	102
Печенье с шоколадной пастой .....	105
Блинчики .....	106
Самые любимые оладушки .....	109
Кекс с цукини и имбирем .....	110
Банановый хлеб с арахисовой пастой .....	113
Запеченная овсяная каша .....	114
Рисовая каша с манго и чиа .....	117
Пирог с грушами .....	118
Королевская ватрушка с персиками .....	121
Черничные маффины .....	122
Датские блинчики .....	124
Оладьи-суфле .....	125
Слова благодарности .....	127

# ВВЕДЕНИЕ



Каждый вечер я засыпаю с мыслью: «А что на завтрак?» Мне нравится продумывать его заранее, поскольку завтрак люблю больше ланча и ужина. Сытные или сладкие, быстрые и не очень, в гордом одиночестве или в шумном семейном кругу — завтраки всегда помогут задать тон и настроение вашему дню.

Сколько себя помню, я всегда любила есть.

Вот мне 5 лет, я сижу за столом с прадедушкой, мы едим гречку с сосисками.

Вот мне 11, и папа готовит горячие бутерброды по выходным. Вот мама приносит с работы замороженный торт, сейчас таких уже нет. Вот бабушкины пирожки с капустой как я люблю — мало теста и много начинки. Все самые теплые воспоминания так или иначе связаны с людьми и едой, которую они готовят.

В школьные годы выходные были моими любимыми днями не только потому, что не надо было идти в школу, а еще и потому, что по выходным мы с родителями ездили за продуктами. Я до сих пор люблю ходить за ними, и если бы у меня было больше свободного времени, я бы часами гуляла между полок, разглядывая банки и читая этикетки.

Я очень люблю искать что-то новое, но при этом в еде я довольно консервативна. Поэтому в этой книге я постаралась собрать рецепты самых классических завтраков, которые будут всегда под рукой: блинчики, оладьи, по-разному приготовленные яйца, сырники, сытные вафли и много рецептов для любителей сладкого. В книге нет сложных рецептов, но есть те, которые требуют времени больше, чем обычно, однако я очень надеюсь, что вас это не отпугнет, а, наоборот, подстегнет ваш интерес!

Эта книга обо мне, моей кухне и ее обитателях.





# СОВЕТЫ И ВКУСНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ

## к завтраку



Итак, начнем с главного: яйца. Яйца, как мы все знаем, можно приготовить многими способами, я расскажу лишь о своих любимых.

### ЯЙЦО ВСМЯТКУ

Что может быть вкуснее!

Для начала вымойте яйцо. Теперь проколите его булавкой или иголкой с тупого конца и опустите в сотейник с холодной водой. Поставьте сотейник на самый сильный огонь и доведите воду до кипения. Когда вода начнет кипеть — засеки 2 минуты, а тем временем подготовьте емкость с ледяной (ну, или очень холодной) водой. Когда 2 минуты пройдут, слейте горячую воду и быстро опустите яйца в холодную. Для чего все эти манипуляции? Так вы без труда и нервов очистите яйцо от скорлупы.

### ЯЙЦО-ПАШОТ

Самый популярный способ приготовления яиц в ресторанах. Я, признаюсь честно, равнодушна к ним, но все равно опишу рецепт, потому что уверена, что вам будет интересно.

Для начала нужно вскипятить в сотейнике литр воды, добавить щепотку соли и ложку белого винного уксуса (обычный столовый лучше не использовать, он слишком резкий и пахучий) и уменьшить огонь до минимума. Яйцо аккуратно разбить и вылить в маленькую миску, а потом аккуратно перелить в сотейник с едва кипящей водой. Яйцо немного разбежится, но это не страшно, его потом можно подрезать. Засеките 2 минуты и смиренно ждите. Выловите яйцо шумовкой и немедленно подавайте к столу.

## БОЛТУНЯ

Сейчас она более известна как скрэмбл, но сути это не меняет. Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Аккуратно двигайте смесь лопаткой от одного края к другому, старайтесь сильно не мешать. Спустя 1–2 минуты болтуня приготовится, станет сливочной и нежной.

## ОМЛЕТ

По сути то же самое, что и болтуня, только трогать сковороду во время приготовления не стоит, чтобы омлет не опал. Для одной порции возьмите 2 яйца и взбейте их с 2 столовыми ложками сливок (опять-таки их жирность зависит от вашей совести) и щепоткой соли. Поперчите по вкусу. В сковороде на среднем огне растопите 2 чайные ложки сливочного масла, затем влейте туда яичную смесь. Накройте крышкой и оставьте готовиться на медленном огне. Я советую готовить в чугунной сковороде, ее можно подать сразу на стол, не перекладывая омлет на тарелку. Когда омлет будет готов, посыпьте его натертым твердым сыром и сложите пополам. Очень вкусно!

## ВЗБИТАЯ РИКОТТА С ТРАВАМИ

Ничего сложного и необычного, но сильно упрощает жизнь с утра, когда хочется разнообразить завтрак. А также отлично подходит в качестве закуски. Ее можно сделать заранее и хранить в холодильнике 2–3 дня в плотно закрытой банке.

- 200 г рикотты
- 1 веточка свежего тимьяна
- 4–5 листочков базилика
- 1 ст. л. оливкового масла
- цедра ½ лимона
- соль и перец по вкусу

1. Рикотту выложите в миску и взбейте венчиком, добавив масло, цедру, соль и перец.
2. Базилик мелко нарежьте, листики тимьяна снимите с ветки.
3. Выложите травы к рикотте и аккуратно перемешайте.
4. Намазывайте на поджаренный хлеб, кладите рядом омлет и наслаждайтесь!



## ГРАВЛАКС

Бутерброд с соленой рыбой на завтрак – это прекрасно, и все об этом знают. Но мало кто засаливает рыбу самостоятельно. Давайте это исправим? Я расскажу вам рецепт своего любимого маринада для рыбы, и, уверяю вас, равнодушными вы не останетесь!

- **500 г** филе лосося
- **1** средняя свекла
- **30 г** укропа
- цедра **1** лимона
- **1 ч. л.** сахара
- **1 ст. л.** крупной морской соли
- щепотка черного перца

1. Филе очистите от чешуи, промойте и просушите бумажными полотенцами.
2. Свеклу натрите на крупной терке. Укроп промойте, просушите и крупно порубите, после чего смешайте с цедрой лимона.
3. В отдельной миске смешайте молотый перец, соль и сахар.
4. Расстелите пищевую пленку на столе, чуть присыпьте смесью специй и выложите филе лосося кожей вниз. Сверху посыпьте оставшейся смесью, затем выложите укроп с цедрой и последним слоем – натертую свеклу. Заверните в пленку (лучше покрепче, чтобы свекольный сок не испачкал ваш холодильник) и накройте легким гнетом, например разделочной доской. Уберите в холодильник на двое суток. Затем снимите пленку, счистите маринад, просушите рыбу и нарежьте тонкими ломтиками.





## РИЙЕТ ИЗ ЛОСОСЯ С КАПЕРСАМИ

Эта закуска тоже из разряда помощников. Делать ее очень легко, а наличие ее в холодильнике в нужный момент (утром или когда внезапно пришли гости) всегда поднимает настроение. Копченую рыбу можно использовать абсолютно любую (кета, нерка, горбуша), все прекрасно заменяется.

- 200 г охлажденного лосося
- 100 г копченого лосося
- 1 ст. л. каперсов
- 2 веточки укропа
- 2 ст. л. сливок 22%
- 1 ч. л. сливочного хрена
- 1 ч. л. сладкой горчицы
- 2 ст. л. оливкового масла

1. Охлажденный лосось ополосните водой и положите в сотейник, залив холодной водой. Доведите до кипения, выключите плиту, пусть рыба готовится сама и остынет. Затем разомните рыбу вилкой.
2. Копченый лосось нарежьте мелким кубиком и сложите в миску. Туда же отправьте и отварной лосось. Добавьте сливки, горчицу, хрен и оливковое масло и перемешайте до однородного состояния.
3. Каперсы и укроп мелко нарубите, добавьте к рийету и перемешайте.

## СОУС АЙОЛИ

- 4 зубчика чеснока
- 1 яичный желток
- 200 мл оливкового масла
- 1–2 ч. л. лимонного сока
- ½ ч. л. копченой паприки
- щепотка соли

1. Чеснок измельчите ножом или пропустите через пресс.
2. Выложите в миску для взбивания, добавьте желток, немного масла и начинайте взбивать смесь венчиком. Можно воспользоваться для этих целей блендером с насадкой «венчик».
3. Постепенно, маленькими порциями, начинайте вливать масло, непрерывно взбивая. Взбивайте до тех пор, пока масса не посветлеет и не превратится в однородный соус.
4. Добавьте соль, сок лимона и копченую паприку, перемешайте. Такой соус смело можно подавать как к рыбе, так и к мясу, а еще использовать как соус в бутербродах и сэндвичах.

## ТОМАТНЫЙ СОУС

Этот соус очень хорош. Готовить его несложно, но придется запастись терпением и бокалом-другим вина. Отлично готовить его во время разговора с друзьями, а потом всем вместе поедать пасту с этим соусом. Ну и для завтраков он, конечно, подходит как нельзя лучше.

- **2 кг** помидоров
- **100 мл** оливкового масла
- **2** луковицы
- **3–4** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** сахара
- **1 ч. л.** соли
- **1 ст. л.** красного винного уксуса (но можно и белый, и виноградный, и яблочный, и бальзамический)
- **черный перец** по вкусу

1. Кожицу помидоров надрежьте крест-накрест и обдайте кипятком. Очистите от кожицы и нарежьте мелким кубиком, удалив плодоножку. Лук очистить и нарезать мелким кубиком. Чеснок порубить или пропустить через пресс.
2. В сотейнике или сковороде с толстым дном нагрейте оливковое масло и положите туда лук с чесноком. Жарьте на среднем огне, пока лук не начнет подрумяниваться.
3. Очень осторожно выложите нарезанные помидоры, сахар и уксус. Посолите и поперчите. Готовьте соус на медленном огне, изредка помешивая, 1,5–2 часа (да, долго, но оно того стоит!).
4. Дайте остыть, переложите в банку и используйте как соус к пасте, добавляйте к тушеным овощам и делайте с ним шакшуку (рецепт вы найдете на странице 51).

## ПЕСТО

Обожаю песто! Обожаю сэндвичи и пасту с песто! Итальянцы гении, правда, потому что это взрыв вкуса и такой простор для творчества! (А если простор заканчивается, вы всегда можете написать мне, и я постараюсь вдохновить вас чем-нибудь еще.)

- **150 г** свежего зеленого базилика
- **50 г** кедровых орешков
- **40 г** тертого сыра пармезан
- **½** стакана оливкового масла
- **½** зубчика чеснока

1. С веток базилика снимите листочки, сложите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите на низкой скорости, пока не получится соус — однородный, но при этом текстурный.

**СОВЕТЫ:** Из чего еще можно сделать песто? Из запеченных овощей! Запеките пару долек чеснока, сладкий перец, половинку цукини и баклажана, затем измельчите в блендере с пармезаном, базиликом и орешками. Честно говоря, я беру всегда и всего на глаз и по вкусу, поэтому четкого рецепта нет, ловите вдохновение, и вы найдете для себя новый вкус. А еще можно сделать песто из сладких красных перцев!

Или запеките 2–3 перца, затем оберните их фольгой и дайте остыть. Когда остынут — очистите их от семян и кожицы и пробейте в блендере с 2 столовыми ложками рикотты, горстью орехов кешью, долькой чеснока и пучком красного базилика.



