





ГОТОВИМ ЗАВТРАКИ

Сборник лучших рецептов



ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	---

РЕЦЕПТЫ

• ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ	8
• РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША С ФРУКТАМИ	10
• ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С БАНАНОМ И ШОКОЛАДОМ.....	12
• ГУРЬЕВСКАЯ КАША	14
• СЫРНИКИ С КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ	16
• ЗАПЕКАНКА С ЯГОДАМИ.....	18
• ТВОРОЖНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ	20
• ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ.....	22
• ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	24
• КРЕП СЮЗЕТТ	26
• МАФФИНЫ С ЯГОДАМИ.....	28
• МОРКОВНЫЙ КЕКС	30
• ШАКШУКА.....	32
• ТОРТИЛЬЯ С КАРТОФЕЛЕМ	34
• ФРИТТАТА	36
• КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	38
• ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ ПО-БРАЗИЛЬСКИ.....	40

- КАБАЧКИ И ПОМИДОРЫ,
ТУШЕННЫЕ С МАЛЕНЬКИМИ СОСИСКАМИ 42
- ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ 44
- САЛАТ ТАБУЛЕ 46
- БЛИНЧИКИ С ПРИПЕКОМ 48
- ЗЕЛЕНЫЕ БЛИНЧИКИ С УКРОПОМ 50
- СЭНДВИЧ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ЗЕЛЕНЬЮ 52
- ГРЕНКИ ИЗ БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА
С КРЕМОМ ИЗ АВОКАДО 54
- ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ
И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 56
- БУЛОЧКИ СО СЛАБОСОЛЕННОЙ
КРАСНОЙ РЫБОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ 58
- СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ 60
- СЛОЙКИ С ЗЕЛЕНЬЮ 62

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



ВВЕДЕНИЕ

Перефразируя известную истину, можно сказать, что как начнешь новый день, так его и проведешь. Поэтому роль завтрака в жизни каждого из нас трудно переоценить. О том, что отказываться от этого приема пищи нельзя, написано и сказано немало. Заметим только, что ранний прием пищи, во-первых, помогает организму проснуться и перейти в «рабочее состояние», во-вторых, запускает правильный обмен веществ. В-третьих, что весьма немаловажно для тех, кто мечтает об идеальной фигуре, завтрак даст вам возможность к ланчу приобрести лишь легкое чувство голода, а не зверский аппетит, который заставит съесть в три раза больше, чем планировалось.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПО ВРЕМЕНИ

Отличную помощь в деле ускорения и облегчения процесса готовки может оказать и современная бытовая техника. Запланировали на завтрак кашу по нашему рецепту? Для приготовления ее основы воспользуйтесь мультиваркой! Большинство из них оснащены функцией отсроченного старта, а значит, накануне вам придется лишь загрузить ингредиенты и задать нужное время. Утром же необходимо будет лишь довести начатое дело до ума, руководствуясь тем или иным рецептом.

Предлагаем вам приготовить завтрак из самых доступных продуктов, которые сделают начало дня приятным во всех отношениях. Каши и салаты, блюда из яиц и творога, блинчики и ароматная выпечка — все они не потребуют особых кулинарных навыков. Зато ваши близкие по достоинству оценят и сытный салат табуле, и яркую яичницу шакшуку, и тушеную фасоль по-бразильски, и французские блинчики «Креп Сюзетт», и морковный кекс, и другие вкусные оригинальные блюда. Попробуйте! Мы верим, что даже самые категоричные противники завтраков могут изменить свое мнение после знакомства с такими аппетитными вкусными блюдами. Желаем вам кулинарных успехов и действительно доброго утра каждый день!