



Четко и по делу

# ЗАВТРАК

Рецепты на каждый день



Издательство АСТ  
Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Ж42

**Жданова, Екатерина.**  
Ж42      **Завтрак. Рецепты на каждый день / Жданова Екатерина.** — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Четко и по делу).

ISBN 978-5-17-184667-1

Правильный завтрак — это не просто еда, а энергия, с которой пройдет весь день. Поэтому так важно найти «свой» рецепт, который будет радовать и поддерживать именно вас. В этой книге собраны идеи на любой вкус. Хотите взбодриться с утра и приготовить что-то за пять минут? Или устроить маленькое гастрономическое приключение? Мечтаете похудеть без голодовок или, наоборот, хотите поспать подольше, достав готовый завтрак из холодильника? Здесь есть рецепт на любое настроение.

Откройте книгу и начните утро так, как хочется именно вам!

**УДК 641.55**  
**ББК 36.997**

# Содержание

<b>«СТРАНЫ МИРА»</b> .....	<b>8</b>
Американские панкейки .....	8
Полный английский завтрак .....	10
«Шакшука» из Туниса .....	12
Итальянская «Фриттата» .....	13
Мексиканская «Уэвос ранчero» .....	15
Испанская «Тортилья» .....	16
Австрийский яблочный штрудель .....	18
Польские «Рацушки» .....	20
Турецкий «Берек» .....	21
Греческий «Кулури» .....	23
Швейцарские «Берлинеры» .....	24
Бразильский творожно-сливочный десерт с папайей .....	26
Венесуэльские «Арепы» с начинкой «La Reina Pepiada» .....	27
Перуанская «Масамора морада» .....	28
Индийский «Уттапам» .....	31
Израильский салат с яйцом-пашот и авокадо .....	33
Ливанский «Манакеш» .....	35



Египетский «Фул медамес» .....	36
Марокканская «Баргира» .....	38
Австралийское медовое печенье .....	39
Новозеландский пирог с беконом и яйцом .....	41
Французские крепы «Сюзетт» .....	42
Португальские «Паштейш де ната» .....	44
Азербайджанские тыквенные кутабы .....	46
Шведские панкейки с брусникой .....	48
<b>«Я ХУДЕЮ»</b> .....	50
Замоченные кефиром отруби с ягодами .....	50
Омлет с грибами и луком .....	51
Киноа-пудинг на кокосовом молоке с манго .....	52
Яичница-болтуня со шпинатом и помидорами .....	54
Овсянка на воде с ягодами и семенами чиа.....	55
Тыквенная каша с киноа и тыквенными семечками .....	56
Бурый рис с овощами и тофу.....	57
Банановый овсяноблин.....	59
Нутовые оладьи с цуккини .....	60
Творожная запеканка без муки .....	61
Тосты с авокадо и яйцом-пашот .....	62
Смузи-боул из шпината, банана, авокадо и растительного молока.....	64

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Пудинг из семян чиа с манго .....	65
Домашний батончик из гранолы.....	66
Болгарский перец, фаршированный яйцом и творогом .....	67
Перловая каша с тыквой.....	68
Салат «Нисуаз» .....	69
Запеченные оладьи из кабачков и моркови .....	71
Фаршированные курицей шампиньоны .....	72
Яичный скрэмбл с тофу и горошком.....	73
Творожный мусс с ягодами.....	74
Яичные маффины с брокколи и болгарским перцем .....	75
Смузи из сельдерея, яблока, имбиря и шпината .....	77
Печеные яблоки с орехами и изюмом.....	78
Запеканка из цветной капусты и яиц.....	79
Теплый салат с нутом, баклажанами и томатами .....	80
Овсянка в банке с какао и грушей .....	81
Каша из полбы с яблоком и корицей.....	82
Сырники из цельнозерновой муки в духовке .....	83
Паровой омлет с укропом .....	85
Омлет с брокколи в духовке.....	86
<b>«ПОБЫСТРЕЕ» .....</b>	<b>87</b>
Пита с фалафелем и соусом тахини .....	87
Яичный ролет в лаваше.....	88

## ЗАВТРАК

---

Фруктовый салат с йогуртом .....	89
Тосты с авокадо, сливочным сыром и кешью .....	90
Салат из курицы, рукколы, томатов черри и сыра фета.....	91
Яичные кексы в кружке .....	93
Лаваш с брынзой и томатами .....	94
Тост с консервированным тунцом, йогуртом и зеленью.....	95
Омлет «в пакете» .....	96
Творожный крем с какао и медом .....	97
Быстрые блины из банана и яйца .....	98
Ролл с творожным сыром, ветчиной и зеленью .....	99
Яичница-болтуня с томатами и консервированной фасолью .....	100
Яичница-глазунья с сыром и беконом .....	101
Смузи с хурмой, бананом и апельсином .....	102
Ленивые творожные вареники .....	103
<b>«НА ЗАВТРА» .....</b>	<b>105</b>
Ягодные лодочки из лаваша .....	105
Шарлотка .....	106
Овсяно-банановый хлеб .....	107
Желе из фруктового сока .....	109
Маняные кексы .....	110

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Пшенно-тыквенная запеканка.....	111
Мини-пиццы .....	112
Парфе из рикотты в стакане.....	114
Рис, замоченный в миндальном молоке.....	115
Фруктово-творожный ролл в лаваше .....	116
Творожный мусс с желатином в стакане .....	117
Рулет из индейки с сыром и овощами .....	119
Льняная каша, залитая молоком с вечера.....	120
Мини-запеканки из брокколи или цветной капусты.....	121
Овсянка в банке на молоке с ягодами .....	122
Творожная запеканка с изюмом.....	123
Паштет из печени с фасолью для тостов .....	124

## «Страны мира»

### Американские панкейки

---

#### Ингредиенты на 3 порции:

- Молоко — 250 мл
  - Куриное яйцо — 1 шт.
  - Мука пшеничная — 200 г
  - Сахар — 2 ст. л.
  - Разрыхлитель — 2 ч. л. (или 1 ч. л. соды, погашенной уксусом)
  - Соль —  $\frac{1}{4}$  ч. л.
  - Масло растительное — 2 ст. л. + для смазывания
  - Ванильный экстракт — 1 ч. л.
  - Для подачи (на выбор): кленовый сироп, мед, свежие ягоды, бананы, кусочек сливочного масла, взбитые сливки, орехи и т. д.
- 

#### **Способ приготовления:**

Подготовьте все ингредиенты: молоко и яйцо согреть до комнатной температуры, а муку вместе с разрыхлителем и солью просейте в глубокую миску.

В другой миске взбейте венчиком яйцо с сахаром до легкой пены. Добавьте к нему молоко, растительное масло и ваниль и хорошо переме-

шайте. А затем влейте жидкую массу к сухим ингредиентам, помешивая только до момента полного соединения. Тесто должно остаться комковатым и неоднородным: это гарантирует нежность и воздушную текстуру. Дайте тесту постоять 5–10 минут.

А тем временем хорошо разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и слегка смажьте ее маслом. Выливайте тесто порциями (примерно по  $\frac{1}{4}$  стакана), ни в коем случае не размазывая. Жарьте на среднем огне и переворачивайте, только когда поверхность сырой части покроеется множеством лопнувших пузырьков, а края «схватятся» и станут матовыми (это, как правило, занимает около 2–3 минут). Вторую сторону обжаривайте примерно 1–2 минуты до румяности.

подавайте панкейки сразу, сложив стопкой, украсив по настроению и вкусу.

***Хитрости и советы:***

- Тесто должно быть гуще, чем для обычных блинов, но легко стекать с ложки.
- Чтобы проверить готовность, слегка надавите на середину панкейка: она должна пружинить.
- Для черничных панкейков бросьте несколько ягод на каждый блинчик сразу после выливания теста на сковороду.
- Для шоколадного варианта добавьте в сухую смесь пару столовых ложек какао-порошка.
- Если сковорода хорошо прогрета и имеет качественное покрытие, маслом можно смазывать ее только перед первой порцией теста.

- При подаче всегда складываются стопкой: по 2–3 штуки на порцию.
- Украшать панкейки можно на любой вкус: сиропы, орехи, ягоды, сверху по готовности или внутрь еще в процессе — все по усмотрению повара.

### Полный английский завтрак

---

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- Бекон — 2–3 полоски
  - Свиные колбаски — 2 шт.
  - Помидоры черри — 3–4 шт.
  - Шампиньоны — 4–5 шт.
  - Куриное яйцо — 1–2 шт.
  - Фасоль в томатном соусе — ½ банки
  - Хлеб для тоста — 1–2 шт.
  - Растительное или сливочное масло — для жарки
  - Соль и черный перец — по вкусу
- 

#### **Способ приготовления:**

Колбаски и бекон достаньте из холодильника заранее. Начните приготовление с них: колбаски обжарьте на умеренном огне в большой сковороде (или на гриле) до равномерного румяного цвета со всех сторон (это займет около 12–15 минут). На ту же сковороду положите полоски бекона и жарьте до хрустящей корочки, а затем все готовое мясо переложите на теплое блюдо.

Увеличьте огонь и в оставшемся жире быстро обжарьте крупно порезанные грибы до золотистости и сразу же по-

мидоры срезом вниз до мягкости. Все это посолите в самом конце и также отправьте к мясу.

Параллельно в отдельной сковороде разогрейте фасоль на самом медленном огне, помешивая, до легкого потрескивания. Хлеб подсушите в тостере или на остатках мясного жира до хруста.

Яйца жарьте в последнюю очередь на чистой сковороде с небольшим количеством масла. Их можно приготовить как глазунью, болтунью или в мешочек — все на ваш вкус.

На большую заранее разогретую тарелку выложите все компоненты ровными секторами. Подавайте незамедлительно, с чашкой крепкого чая.

### ***Хитрости и советы:***

- Для идеально хрустящего бекона кладите его в холодную сковороду и нагревайте постепенно, чтобы хорошенько вытопить жир.
- Чтобы колбаски сохранили сочность, проткните их вилкой один раз перед жаркой и не перемещайте слишком часто, позволяя образоваться корочке.
- Чтобы фасоль не превратилась в кашу, не давайте ей закипеть. Будет достаточно просто хорошо прогреть. А для аутентичности можно добавить в нее ложку вустерского соуса.
- Для глазуньи с жидким желтком накройте сковороду крышкой на последнюю минуту, чтобы белок схватился и сверху.
- Вегетарианская версия: используйте вегетарианские сосиски и бекон, добавьте больше грибов и помидоров или жареный тофу.

## «Шакшука» из Туниса

---

### **Ингредиенты на 2–3 порции:**

- Куриные яйца — 4–6 шт.
  - Помидоры — 4–5 шт.
  - Лук репчатый — 1 шт.
  - Сладкий болгарский перец — 1 шт.
  - Чеснок — 2–3 зубчика
  - Томатная паста — 1 ст. л.
  - Молотый кумин (зира) — 1 ч. л.
  - Паприка сладкая — 1 ч. л.
  - Перец чили — по вкусу
  - Соль, сахар, молотый черный перец — по вкусу
  - Оливковое масло — 2–3 ст. л.
  - Свежая петрушка или кинза для подачи
- 

### ***Способ приготовления:***

Лук нарежьте мелкими кубиками, сладкий перец соломкой, а чеснок измельчите. В глубокой сковороде с толстым дном или сотейнике разогрейте оливковое масло. Обжарьте лук до прозрачности, а затем добавьте перец и готовьте все вместе до мягкости. После всыпьте кумин, паприку и чили и тщательно помешайте, чтобы специи раскрыли аромат. К полученной смеси добавьте томатную пасту и обжарьте еще 1 минуту.

Свежие помидоры очистите от кожицы, натрите на терке (или просто разомните консервированные) и также отправьте на сковороду. Добавьте соль, перец, сахар и тушите все вместе на среднем огне без крышки 10–15 минут, пока смесь не загустеет.

Сделайте в получившемся соусе ложкой углубления и аккуратно вбейте в них яйца. Накройте сковороду крышкой и готовьте на медленном огне 5–8 минут, пока белки не схватятся, а желтки останутся кремообразными. Подавайте сразу, щедро посыпав свежей зеленью, с хрустящей чабаттой для макания.

**Хитрости и советы:**

- Для более насыщенного вкуса добавьте в соус щепотку копченой паприки.
- Ни в коем случае не давайте соусу кипеть после добавления яиц, иначе они станут резиновыми.
- Классические добавки: раскрошенная брынза/фета или обжаренные до хруста ломтики колбасы чоризо.
- Сковороду лучше выбирать чугунную или с керамическим покрытием, где соус не пригорит.
- Для легкого удаления кожицы со свежих помидоров предварительно следует обдать их кипятком.

## Итальянская «Фриттата»

---

**Ингредиенты на 4 порции:**

- Куриные яйца — 6–8 шт.
  - Картофель — 2 шт.
  - Лук репчатый — 1 шт.
  - Кабачок цукини — 1 шт.
  - Сыр (пармезан, пекорино или чеддер) — 70–100 г
  - Сливки 10% или молоко — 50 мл
  - Соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
  - Свежий тимьян или орегано — 2–3 веточки
  - Оливковое масло — для жарки
-