

ОЛЬГА ЭРБИС

Не только **ПАШОТ**





ОЛЬГА ЭРБИС

Не только
ПАШОТ

**50 ЗАВТРАКОВ ИЗ ЯИЦ
ДЛЯ ЗАРЯЖЕННОГО УТРА**

хлеб*соль

Москва
2022



*Свою книгу я с благодарностью
посвящаю моей семье*

Моему сыну Льву, который в своем юном возрасте уже готовит вместе со мной, любимому мужу Андрею, который безропотно съел все эти яичницы и который всегда поддерживает меня в моих начинаниях, и маме, от которой я унаследовала любовь к кулинарии.



СОДЕРЖАНИЕ

От автора8

Часть 1. БЫСТРО И ПРОСТО

Омлет в пакете.....	12
Омлет «Как в детском саду»	14
Омлет за 20 секунд, как у Джулии Чайлд	16
Скрэмбл в авокадо	18
Крок-мадам и крок-месье.....	20
Вафельный омлет с зеленым луком	22
Омлет с брокколи на пару.....	24
Яичные маффины со сладким перцем.....	26
Тосты «Бедный рыцарь»	27
Омлет с брынзой в овощах.....	28
Фриттата с пармезаном	30
Уэвос ранчерос, или Яйца по-мексикански	32
Английский классический завтрак	34
Омлет в булочках.....	36
Запеченные авокадо с перепелиными яйцами.....	38

Часть 2. УМЕРЕННО СЛОЖНО

Омлет «Пуляр»	42
Яичные роллы	44
Французский омлет с сыром дорблю	46
Яйца «Орсини»	48
Менемен	50
Кесадилья с омлетом	52
Омлет с креветками и ростками сои	54



Яйца с помидорами по-китайски	56
Глазунья с запеченным картофельным пюре.....	58
Персидский омлет с финиками и корицей	59
Яйца с йогуртом по-турецки.....	60
Сэндвич с грибами и омлетом	62
Омлет с зеленым горошком и творогом.....	64
Омлет масала.....	66
Буррито с курицей и омлетом	68
Овсяная каша с яйцом пашот и шпинатом.....	70
Тайский омлет с фаршем	72
Зеленый жульен с яйцами	74
Омлет с сыром фета и маслинами	76

Часть 3. ПРИЛОЖИМ УСИЛИЯ

Испанская картофельная тортилья	80
Яйца бенедикт	82
Шакшука с брынзой.....	84
Зеленая шакшука со шпинатом.....	86
Глазунья со спагетти из цукини	88
Омурайсу	90
Тамагояки суши	92
Пицца с яйцами и ветчиной на слоеном тесте	94
Бургер с омлетом, сыром и овощами	96
Яйца по-индийски	98
Омлет с баклажанами.....	99
Бризоль.....	100
Хашбраун с глазуньей	102
Яйца по-шотландски	104
Иранская запеканка «Куку сабзи»	106
Императорский омлет «Кайзершмаррн»	108

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

ОТ ДУШИ ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ ВАМ САМЫХ ВКУСНЫХ И УЮТНЫХ ЗАВТРАКОВ!

Почему яйца? Да потому что в нашей семье действительно почти каждый день мы едим на завтрак яйца. Когда в инстаграме я создала рубрику #33завтракаизяиц, меня многие спрашивали, не надоело ли нам есть столько яиц. Нет, не надоело, а все потому, что я постоянно экспериментирую и готовлю из них что-то новое.

Завтрак в нашей семье — это не только прием пищи, это бесценное время для всех нас, и мне очень хочется, чтобы мои дорогие люди пошли в новый день, зарядившись энергией от сытного и красивого завтрака. Даже если вы готовите только для себя, все равно важно, чтобы перед вами на столе стоял приятный завтрак. И пусть вы потратите на него на несколько минут больше, чем обычно, зато с самого утра у вас будет прекрасное настроение.

Казалось бы, насколько банальный продукт — яйца. Купить их можно в любом городе, в любой части света, они почти всегда найдутся в любом холодильнике. Но вы даже не представляете, сколько всего вкусного можно из них приготовить! В этой книге мы поделимся с вами рецептами блюд, где яйца выступают в качестве главного ингредиента.

Мы разделили нашу книгу на три части по уровню сложности приготовления блюд. Первая часть — это самые быстрые и простые, я бы даже сказала, простейшие. Но от того, что они готовятся быстро, не требуют специальных навыков и хитрых продуктов, они не становятся менее интересными.

Вторая часть — средний уровень, блюда, которые потребуют чуть больше времени и вашего внимания, но, научившись их готовить, вы сможете удивлять своих друзей и близких.

В третьей части мы собрали самые сложные и необычные блюда, приготовление которых, как правило, состоит из нескольких этапов и требует достаточного количества времени. Почувствуйте себя настоящим шефом на своей кухне и приготовьте завтрак, как в ресторане.



**В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД
ИЗ ЯИЦ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ ВСЕМИ
ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ: В ДУХОВКЕ,
МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ, НА ПАРУ
И, КОНЕЧНО, ЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ.**



Часть 1

БЫСТРО И ПРОСТО

ОМЛЕТ В ПАКЕТЕ 12

ОМЛЕТ «КАК В ДЕТСКОМ САДУ» 14

ОМЛЕТ ЗА 20 СЕКУНД,
КАК У ДЖУЛИИ ЧАЙЛД 16

СКРЭМБЛ В АВОКАДО 18

КРОК-МАДАМ И КРОК-МЕСЬЕ 20

ВАФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ
ЛУКОМ 22

ОМЛЕТ С БРОККОЛИ НА ПАРУ 24

ЯИЧНЫЕ МАФФИНЫ СО СЛАДКИМ
ПЕРЦЕМ 26

ТОСТЫ «БЕДНЫЙ РЫЦАРЬ» 27

ОМЛЕТ С БРЫНЗОЙ
В ОВОЩАХ 28

ФРИТТАТА С ПАРМЕЗАНОМ 30

УЭВОС РАНЧЕРОС, ИЛИ ЯЙЦА
ПО-МЕКСИКАНСКИ 32

АНГЛИЙСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ
ЗАВТРАК 34

ОМЛЕТ В БУЛОЧКАХ 36

ЗАПЕЧЕННЫЕ АВОКАДО
С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ 38

ОМЛЕТ В ПАКЕТЕ

С приготовлением этого омлета справится любой, даже ребенок, да и посуду не придется мыть. Такой омлет можно разнообразить любыми добавками, например зеленью, мелко нарезанной ветчиной или сладким перцем.

НА 1 ПОРЦИЮ

2 яйца
50 мл сливок
(жирность 20%)
50 мл молока
соль
5 г сливочного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте сливки, молоко, посолите и взбейте (именно взбейте, можно даже миксером или венчиком). В отдельную миску уложите пакет для запекания, смажьте его изнутри растопленным сливочным маслом. Влейте яичную смесь, плотно завяжите пакет.
- 2 В кастрюле доведите до кипения воду, положите в нее пакет и варите яйца на слабом огне (при слабом кипении) 25 минут.
- 3 С помощью ножниц срежьте узел на пакете и аккуратно снимите пакет с омлета.
- 4 Готовый омлет выложите на тарелку.

На заметку

Если вам нужно приготовить не одну порцию, а больше, рекомендую каждую выливать в отдельный пакет, а затем уложить их все вместе в широкую кастрюлю.



ОМЛЕТ «КАК В ДЕТСКОМ САДУ»

Блюда родом из детства всегда кажутся нам особенно вкусными. Так и с этим омлетом. Даже если в детском саду вы не очень-то любили есть его на завтрак, то, когда станете взрослыми, омлет «как в детском саду» покажется вам ностальгически аппетитным. Этот омлет и правда отличается особой нежностью: в отличие от гостовского варианта я заменила часть молока сливками, чтобы придать омлету более шелковистую текстуру.

НА 2 ПОРЦИИ

4 крупных яйца
200 мл молока
150 мл сливок
(жирность 33%)
соль
30 г сливочного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, размешайте их вилкой (не взбивайте!). Добавьте молоко и сливки, посолите, снова перемешайте все вилкой.
- 2 Форму для запекания (15×15 см, высотой 5 см) смажьте 20 г сливочного масла и влейте яичную смесь.
- 3 Запекайте 25 минут при 200 °С. Если верх начнет подрумяниваться, можно накрыть омлет фольгой.
- 4 Готовый горячий омлет смажьте оставшимся сливочным маслом и выложите на тарелки.

На заметку

Омлет одинаково вкусный как в горячем, так и в холодном виде.



ОМЛЕТ ЗА 20 СЕКУНД, КАК У ДЖУЛИИ ЧАЙЛД

Этот омлет действительно готовится очень быстро. Не верите? Засекайте время! Но его приготовление требует определенной сноровки, и если с первого раза он у вас получится не очень удачным, не расстраивайтесь, в следующий раз точно выйдет, как у великой Джулии. Французский омлет получается снаружи золотистым и упругим, а внутри – мягким и нежным.

НА 1 ПОРЦИЮ

2 яйца

1 ст. л. воды

соль

30 г сливочного масла

- 1 Яйца разбейте и вылейте в миску, добавьте воду, посолите, взбейте вилкой до однородной консистенции.
- 2 На сковороде растопите 15 г сливочного масла на среднем огне, влейте яичную смесь и сразу слегка встряхните сковороду, чтобы масса равномерно распределилась.
- 3 Готовьте 7–10 секунд, чтобы омлет схватился, а затем снова встряхните сковороду. При помощи лопатки заверните один край омлета к середине, наклоните сковороду к противоположному бортику, чтобы омлет свернулся.
- 4 Выложите омлет на тарелку, перевернув его со сковороды.
- 5 Готовый омлет смажьте оставшимся маслом и выложите на тарелку.

На заметку

Готовьте омлет на сковороде диаметром 20 см с антипригарным покрытием.

