

ОЛЬГА БЕЛЬКОВИЧ

ПРОСТО ЗАВТРАК

Рецепты для тех,
кто любит вкусно жить

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Содержание



Предисловие	7
Вафли из цукини с лососем и яйцом пашот	8
Запеканка с лавашом, шпинатом и вялеными томатами	10
Овсянка-тирамису в стакане	12
Французский тост из московской плюшки с творогом и карамельными яблоками	14
Боул с зеленой гречкой	16
Пирог с томатами и моцареллой	18
Тост с авокадо и халуми	20
Кексы из топленого творога с маковым кремом	22
Зеленый омлет с курицей, сыром и томатами черри	24
Тыквенные оладьи с творожным сыром, грецким орехом, кленовым сиропом и пряностями	26
Авокадо-тост с нутом	28
Пирог с брусникой и сметанной заливкой	30
Тосты с грибами и курицей	32
Ленивый хачапури по-аджарски	34
Чиа-пудинг с киви и семечками	36
Английский завтрак с сосисками и беконом	38

Бананово-овсяные оладьи с арахисовой пастой	40
Салат с баклажанами, творогом и томатами черри	42
Кесадилья с креветками и томатами	44
Ньокки с творогом и чернично-сметанным соусом	46
Галета с грушей и сыром	48
Тост с яичным салатом	50
Творожно-манговый мусс	52
Итальянский утренний пирог	54
Запеченная овсянка с ягодами	56
Сэндвич с тунцом	58
Шоколадная королевская ватрушка	60
Манник с халвой	62
Сырники с базиликом и вялеными томатами	64
Запеченные круассаны с молочной колбасой	66
Запеченная яичница с охотничьими колбасками и овощами	68
Каша из киноа с черной смородиной	70
Пирог с творогом, шоколадом и вишней	72
Брускетта на ржаном хлебе с творогом и печеными перцами	74
Йоркширские пудинги с творожным сыром и колбасой	76
Крабовый торт-салат	78



Предисловие



Дорогой друг!

Я очень рада, что моя кулинарная книга попала в ваши руки!

Меня зовут Ольга Белькович. Я домохозяйка, мама и жена. И я, как никто другой, знаю, что всем нам иногда требуется вдохновение, новые идеи и просто красивые картинки!

Хочу поделиться с вами своим опытом и находками, чтобы помочь превратить повседневную домашнюю рутину в процесс творчества и вдохновения! Знаю, это не всегда просто, и зачастую мы готовим просто по необходимости. Но я убеждена: хороший проверенный рецепт – это залог отличного настроения и уверенности в результате!

Всё гораздо проще, чем кажется. А цена наших кулинарных трудов – это улыбки и благодарность близких! Давайте вместе радовать любимых и получать удовольствие от процесса. Ведь приготовление еды – это волшебство, от которого всегда тепло на душе!

Надеюсь, мои рецепты будут поднимать вам настроение и поддерживать уют в вашем доме!

Вафли из цукини с лососем и яйцом пашот

4 штуки



ингредиенты:

для теста

- 2 средних цукини или кабачка
- 2 яйца
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 2 веточки петрушки
- 4 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу

для подачи

- 4 яйца
- 1 ст. л. уксуса
- щепотка соли
- 8 ломтиков слабосоленого лосося
- микрозелень или салатные листья для украшения



приготовление:

1. Цукини измельчаем на средней терке, солим и отжимаем от лишнего сока.
2. Добавляем к цукини два яйца, муку и кукурузный крахмал и замешиваем тесто.
3. Измельчаем и добавляем в тесто петрушку, вливаем туда же оливковое масло и перемешиваем.
4. Вафельницу разогреваем, а затем наливаем тесто в ячейки и готовим вафли примерно 5–7 минут.
5. Подготавливаем кусочки рыбы: хорошо, если будут длинные тонкие полоски, но это не обязательно.
6. Ставим на плиту большую кастрюлю с водой и готовим яйца пашот: добавляем в кипящую воду уксус и щепотку соли и закручиваем воронку с помощью лопатки или ложки. Разбиваем одно яйцо в небольшую миску, не повредив желток, и аккуратно вливаем в самый центр водяной воронки. Варим яйцо 1–1,5 минуты, а затем снимаем его на бумажное полотенце. Таким же образом варим остальные яйца.
7. Подаем вафли с яйцами пашот и кусочками рыбы, свернутыми в спиральки, розочки или как угодно еще. Украшаем микрозеленью или салатными листьями и слегка сбрызгиваем оливковым маслом.



Запеканка с лавашом, шпинатом и вялеными томатами

5 – 6 порций



ингредиенты:

- 6 яиц
- 250 мл молока
- 250 г «российского» сыра
- 200 г шпината
- 50 г вяленых томатов
- 200 г армянского лаваша (2 листа)
- $\frac{1}{2}$ ст. л. сливочного масла
- соль и молотый черный перец по вкусу
- базилик или микрозелень для украшения

приготовление:

1. Разогреваем духовку до 200 °С.
2. Сыр измельчаем на крупной терке.
3. В большую глубокую миску разбиваем яйца, вливаем к ним молоко, солим, перчим и взбиваем смесь венчиком. Добавляем сыр и перемешиваем.
4. Лаваш нарезаем тонкими полосками или рвем руками. Вяленые томаты нарезаем произвольно. Шпинат промываем и режем крупно.
5. Добавляем в тесто шпинат, вяленые томаты и в последний момент – лаваш. На этом этапе можно отложить в сторону венчик и замешать вручную.
6. Форму с высокими бортами смазываем сливочным маслом, перекладываем в нее будущую запеканку и отправляем в духовку.
7. Выпекаем 30–35 минут. Даем запеканке немного остыть – и подаем к столу.
8. Сервированный кусочек украшаем базиликом или микрозеленью.