

СОДЕРЖАНИЕ

Позавтракаем?	7
Блины, оладьи, панкейки	9
Блинчики со шпинатом, грибами и сыром	11
Блинные корзиночки с яйцом и луком-пореем	13
Овсяные блины с курицей и болгарским перцем	15
Блины на цельнозерновой муке с вишневым соусом	17
Блинчики с карамельным соусом	19
Картофельные оладушки с луком и голубым сыром	21
Морковные оладушки с цукини	21
Шпинатные оладьи	23
Овсяно-йогуртовые оладушки	23
Оладьи на сметане	25
Яблочные оладушки с овсянкой	27
Йогуртовые панкейки	29
Свекольные панкейки	29
Тыквенные панкейки	31
Банановые панкейки с корицей без сахара	33
Овсяно-абрикосовые панкейки	35
Шоколадно-овсяные панкейки	37
Шоколадные панкейки с вишней	39
Яблочные панкейки «Шарлотка»	41
Сырники из трех видов творога	43
Вафли	45
Вафли с куриным паштетом, луковым вареньем и апельсиновой карамелью	47
Безглютеновые вафли с гуакамоле, яйцом-пашот, лососем и голландским соусом	49
Вафли на пиве	53
Тонкие дрожжевые вафли	55
Банановые вафли	57
Вафли с фисташками и шоколадным кремом	59
Вафли «Пина-колада»	61
Вафли с голубикой	63
Каши, боулы и гранола	65
Яйца с фасолью и рисом	67
Веганское ванильное ризотто с пряным манго и фисташками	69

Боул с рисом и изюмом	71
Боул с яблоком, бананом и киноа	73
Запеченная овсянка с яблоками	75
Овсянка с карамелизованными грушами и грецкими орехами	77
Гранола с бананом, орехами и семенами льна	79
Гранола шоколадная	81

Смузи и милкшейки 83

Бананово-миндальный милкшейк	85
Клубнично-овсяный милкшейк	87
Овсяный смузи с красными ягодами	89
Смузи с бананом и авокадо	91
Клубнично-манговый смузи с кокосовым молоком	93
Смузи со шпинатом и бананом	95
Смузи с бананом и киноа	97
Энергетический смузи	99
Чиа-пудинг с клубникой	101
Чиа-пудинг с голубикой	103

Тосты 105

Лепешки с сыром	107
Бейглы с соусом ромеско, авокадо и яйцом	109
Тосты с яичницей-болтуньей и авокадо	113
Тосты с яйцом-пашот	115
Апельсиновые французские тосты	117
Французский тост в кружке в микроволновке	119
Тосты с йогуртом и бананом	121
Хлебный пудинг с ягодами	123
Овсяный кекс в кружке	125

Яйца 127

Яйца с брокколи	129
Омлет с авокадо, томатами и моцареллой	131
Скрамбл с грибами и сыром	133
Яйца с бататом	135
Французский скрамбл	137
Запеченные яйца	139



ПОЗАВТРАКАЕМ?

Для меня завтрак всегда был самым главным приемом пищи. Еще мой дедушка неизменно говорил: «Завтрак дает силу и энергию на весь день, заряжает правильным настроением». И неважно, во сколько у меня самолет, когда я улетаю в командировки: в два ночи, четыре часа утра — я обязательно позавтракаю. А уж на выходных самое большое удовольствие — проснуться пораньше и приготовить что-нибудь особенно для своей семьи, а потом сидеть всем вместе, строить планы на день и наслаждаться утренними часами с моими любимыми!

В каждой семье есть свои традиции и даже правила для этого приема пищи. В Козьмодемьянске, где мы с сестрой в детстве проводили лето у бабушки, завтрак всегда был плотный: пюре, котлета, иногда даже суп. У второй бабушки это был творог со сметаной и вареньем, омлет или каша из печки.

Мои же фавориты — это сырники и блины. А вот дочка у меня почему-то блины не любит совсем, зато обожает оладушки.

В некоторых странах вообще не принято завтракать, максимум — чашка эспрессо и бегом на работу. И туристу очень сложно найти с утра кафе, где есть меню с завтраками.

Мы все разные, с разными вкусовыми предпочтениями, но нас неизменно ежедневно объединяет именно этот прием пищи. Согласитесь, до чего приятно проснуться в выходной день, когда на кухне что-то скворчит, сопровождая звуки дивным уютным ароматом!

И я решила всех вас пригласить позавтракать вместе. Откройте книгу, пробегитесь по оглавлению и найдите для себя, своей семьи, своих любимых тот самый вариант, который поднимет настроение на весь день. А возможно, даже устройте себе марафон — месяц новых завтраков каждый день! Готовьте на радость и с удовольствием и помните: в мире всегда есть место вкусу и наслаждению.

Приглашаю, обнимаю и заранее желаю самого приятного аппетита!

Всегда ваша,
Нина А. Тарасова



БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, ПАНКЕЙКИ

1

Не удивляйтесь, что рецептов блинов в этой книге больше всего. Я невероятно люблю все, что связано с блинами, оладьями и панкейками, во всем их проявлении и многообразии. В каждой стране, в которой мне удалось побывать, я обязательно пробовала местные варианты блинов. Знаете, где я пробовала самые необычные и интересные? В Японии, когда прямо на моих глазах выпекали пышные панкейки, внутри которых спрятаны пирожные macarons!



БЛИНЧИКИ СО ШПИНАТОМ, ГРИБАМИ И СЫРОМ

КОЛИЧЕСТВО: 6 штук диаметром 10 см

НАЧИНКА:

16 крупных шампиньонов
1 луковичка
300 г шпината
200 г любого тертого сыра

- Лук мелко порубите, шампиньоны почистите и нарежьте небольшими кубиками.
- На сковороде разогрейте масло на среднем огне, обжарьте лук до мягкости, затем добавьте грибы и готовьте еще около 5 минут, помешивая. Добавьте шпинат, посолите и поперчите по вкусу. Готовьте, помешивая, еще несколько минут. Если ваш шпинат — замороженный, то приготовьте его на отдельной сковороде параллельно с луком и грибами, а затем переложите к овощам — так вы сократите время приготовления.

БЛИНЫ:

340 мл молока (обычного или растительного)
200 г муки
100 г растопленного сливочного масла
1 яйцо (60 г)
1 желток (20 г)
соль и сахар — по щепотке
растительное масло для жарки

- Для блинов в глубокую миску всыпьте муку, добавьте яйцо, желток, сахар, соль, молоко, растопленное сливочное масло и хорошо пробейте блендером.
- Разогрейте сковороду, смажьте ее растительным маслом. Налейте немного теста и распределите по всему дну сковороды тонким слоем. Держите на огне до тех пор, пока поверхность не станет матовой, а края не подрумянятся. Затем переверните и обжаривайте еще секунд 30 с другой стороны.
- Перед подачей на каждый блин выложите начинку, посыпьте сыром и заверните. Обжарьте с двух сторон, чтобы сыр внутри растаял, и сразу же приступайте к завтраку.



БЛИННЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Блины с начинкой из лука-порея, грибов и яиц запекаются в формочках для маффинов. Получается своеобразный хрустящий блинный стаканчик с нежной начинкой. Если блины испечь заранее, например, с вечера, то на все приготовление с утра у вас уйдет около 10 минут.

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

БЛИНЫ:

2 яйца (120 г)
240 мл молока
240 г муки
60 г растопленного сливочного масла
щепотка соли
щепотка сахара
½ ч. л. (4 г) соды, погашенной уксусом
растительное масло для жарки
немного сливочного масла для формочек

- Растопите сливочное масло, дайте ему остыть до комнатной температуры.
- Взбейте венчиком яйца с сахаром и солью. Продолжая взбивать, влейте молоко. Затем постепенно всыпайте муку по столовой ложке, каждый раз хорошо перемешивая венчиком. Муки может уйти чуть больше или меньше, в зависимости от сорта и содержания белка. Если тесто вышло слишком густым — разбавьте молоком или водой, если жидким — добавьте еще немного муки. В конце добавьте соду и сливочное масло. Перемешайте.
- Дайте тесту постоять минут 30 и затем испеките блины небольшого размера (перед первым блином можно слегка смазать сковороду маслом). Если блины делаете с вечера — приготовьте их, остудите и плотно заверните в пищевую пленку.

НАЧИНКА:

1 лук-порей
200 г свежих шампиньонов
6 яиц (360 г)
6 кусочков сыра камамбер
несколько столовых ложек сливок 20 %
соль, перец по вкусу
зеленый лук по желанию
растительное масло для жарки

- Разогрейте духовку до 180 °С.
- Белую часть лука-порея нарежьте кольцами, шампиньоны — пластинками. Сыр нарежьте небольшими кусочками.
- Лук и шампиньоны обжарьте на масле до готовности. Посолите, поперчите по вкусу. Формочки для маффинов смажьте сливочным маслом и уложите в них блины. В каждый получившийся стаканчик выложите начинку. Поверх начинки аккуратно разбейте яйцо, на него положите кусочек сыра и сбрызните небольшим количеством сливок. Поставьте в духовку на 16–18 минут.
- Достаньте, дайте готовым корзиночкам постоять 2 минуты в формочках, затем аккуратно достаньте и переложите на блюдо. Сразу же подавайте к столу.



ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ С КУРИЦЕЙ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

НАЧИНКА:

1 филе куриной грудки
1 небольшая луковица
1 красный болгарский перец
150 г любого натертого сыра
растительное масло
для жарки

- Нарежьте курицу, лук и красный перец маленькими кубиками.
- Обжарьте на небольшом количестве растительного масла лук и перец до мягкости, затем добавьте куриную грудку и обжаривайте еще около 5–7 минут. Посолите, поперчите.

БЛИНЫ:

1 яйцо (60 г)
330 мл молока (обычного или овсяного)
200 г овсяной муки
50 г сливочного масла
растительное масло
для жарки
щепотка соли

- Молока может уйти чуть больше, в зависимости от впитываемости сухих ингредиентов. Также, чем дольше стоит ваше тесто, тем плотнее и гуще оно будет становиться, так как разбухает овсяная мука. Поэтому, если вы печете не сразу и тесто немного постояло, вы всегда его можете разбавить дополнительным молоком.
- Смешайте муку, яйца, растопленное сливочное масло, соль и молоко, а затем все пробейте блендером до однородного состояния, чтобы не было комочков. Обжарьте блины с двух сторон (перед первым блином можно слегка смазать сковороду маслом).
- На каждый блин выложите начинку, присыпьте сыром и сверните треугольником. Подавайте к столу теплыми; перед подачей также можно подогреть блины на сковороде с двух сторон.



БЛИНЫ НА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКЕ С ВИШНЕВЫМ СОУСОМ

Яркие и несколько необычные блины, которые чем-то напоминают знаменитые французские крепы «Сюзетт». Но главной составляющей, которая придает вашим блинам не только яркий цвет, но и вкус, является вишня. Ягоду можно брать замороженную, предварительно разморозив, но жидкость сохранив — она пойдет в соус.

БЛИНЫ:

250 г цельнозерновой муки

240 мл молока

3 яйца

3 ст. л. сахара

60 г сливочного масла

½ ч. л. соли

растительное масло для жарки

- В чистой и сухой миске смешайте муку с солью.
- Сливочное масло нарежьте на кусочки и выложите в сковороду. Поставьте на средний огонь и растопите. Продолжайте держать на огне до тех пор, пока масло не станет золотисто-коричневым. Вы сделали «beurre noisette», что в переводе с французского значит «ореховое масло». Так его назвали потому, что при процессе топления появляется аромат поджаренного фундука.
- Как только масло будет готово, процедите его в миску через мелкое сито, чтобы избавиться от пены и горелых частичек молочных ферментов. Остудите.
- В миску для взбивания выложите яйца и сахар, взбейте венчиком. Яйца должны потерять свою структуру, масса — посветлеть и стать немного пышнее. Тоненькой струйкой вливайте молоко, тщательно перемешивая венчиком до однородности. Затем просейте муку и перемешайте. Влейте остывшее коричневое масло. Перемешайте снова. Процедите тесто через сито в другую миску, чтобы удалить неразмешавшиеся комочки муки или частички яйца. Накройте миску с тестом пищевой пленкой и дайте постоять 1–2 часа. Также можно оставить на ночь в холодильнике.
- Разогрейте сковороду, смажьте ее растительным маслом и испеките блины. Готовые блины сложите стопочкой.

ВИШНЕВЫЙ СОУС:

100–150 г вишни

без косточек

100 мл воды

30 г сливочного масла

3 ст. л. сахара

50 мл красного сухого вина

1 ст. л. лимонного сока

- В глубокой сковороде растопите сливочное масло. Добавьте сахар и растопите его, затем доведите до карамельного цвета. Добавьте теплую воду, вино и вишневый сок (если размораживали вишню). Держите на сильном огне до тех пор, пока жидкость немного не выпарится и не приобретет консистенцию сиропа. Добавьте вишню. Перемешайте и уменьшите огонь до среднего. Добавьте лимонный сок.
- Блины сложите пополам, затем еще раз, чтобы получились треугольники, и положите их в соус. Подогрейте их в соусе по 30 секунд с каждой стороны.
- Выложите на сервировочное блюдо и сразу же подавайте на стол, украсив ягодами вишни из соуса.