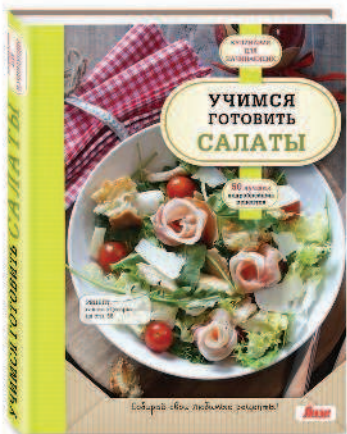
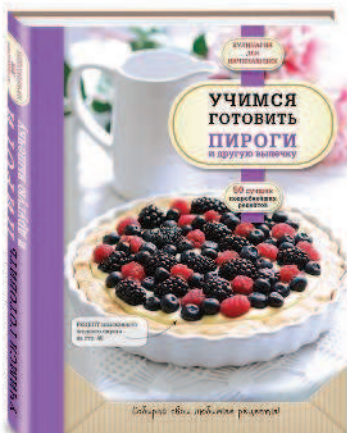


# КУЛИНАРИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Собирай свои любимые рецепты!



УЧИМСЯ  
ГОТОВИТЬ  
**ЗАВТРАКИ**



Москва  
2016

# Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 142

## Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



**Морковный салат  
с апельсинами и орехами** с. 16



Сложность  
приготовления

## САЛАТЫ

Фруктовый салат .....	10
Свекольный салат с орехами, брынзой, базиликом .....	12
Морковный салат с апельсинами и орехами .....	16
Салат табуле .....	21

## КРУПЫ

Рисовая молочная каша с фруктами .....	24
Гречневая каша с красным луком и грибами .....	30
Пшеничная каша с тыквой и апельсиновой цедрой .....	32
Домашние мюсли .....	34
Геркулесовая каша с бананом и шоколадом .....	36

## ТВОРОГ

Сырники с курагой и орехами .....	40
Запеканка с ягодами .....	42
Творожный сливочный крем .....	44
Творог с зеленью и перцем чили .....	47

## ЯЙЦА

Шакшука .....	56
Омлет со сливками .....	58
Тортилья с картофелем .....	60
Фриттата .....	62

## СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ

Сэндвич с куриным филе и зеленью .....	66
Горячие бутерброды с сыром и зеленым горошком .....	71
Булочки со слабосоленой красной рыбой и сливочным сыром .....	76



## Сложность приготовления

Бутерброд с шоколадным кремом и орехами .....	79
Гренки из бородинского хлеба с кремом из авокадо .....	80
Сладкие гренки из белого хлеба по-французски .....	82
<b>ОВОЩИ</b>	
Картофельные оладьи .....	86
Кусочки тыквы, запеченные в духовке .....	88
Тушеная фасоль по-бразильски .....	90
Кабачки и помидоры, тушенные с маленькими сосисками .....	96
<b>БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ</b>	
Зеленые блинчики с укропом .....	101
Блинчики на кефире .....	102
Оладьи с яблоками .....	105
Быстрые блины с шоколадным соусом .....	112
<b>ВЫПЕЧКА</b>	
Круассаны .....	116
Мафины с ягодами .....	118
Сырное печенье .....	121
Слойки с зеленью .....	122
<b>НАПИТКИ</b>	
Смузи с бананами и морковью .....	130
Коктейль из ягод и кефира .....	133
Кофе глясе с корицей .....	134
Горячий шоколад с маршмеллоу (мелким зефиром) .....	136
Согревающий чай с пряностями .....	138
Безалкогольный мохито .....	140



## Сложность приготовления

<b>САЛАТЫ</b>	
Немецкий картофельный салат с беконом .....	15
<b>КРУПЫ</b>	
Гурьевская каша .....	28
<b>ТВОРОГ</b>	
Ленивые вареники со сметанным соусом .....	48
<b>ЯЙЦА</b>	
Яйца-пашот .....	54
<b>СЭНДВИЧИ И БУТЕРБРОДЫ</b>	
Домашний гамбургер .....	73
<b>ОВОЩИ</b>	
Яичница в помидорах .....	93
<b>БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ</b>	
Блинчики с припеком .....	106
Креп Сюзетт .....	110
<b>ВЫПЕЧКА</b>	
Морковный кекс .....	124



**Креп Сюзетт**  
с. 110



## УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ЗАВТРАКИ

**П**ерефразируя 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.

**М**ы же хотим подсказать, как сделать завтрак питательным, полезным и непременно вкусным, затратив на приготовление не более 45 минут. Можно приготовить завтрак еще быстрее, чтобы понежиться в постели лишние 10–15 минут, если с вечера произвести некоторые подготовительные работы. Например, разморозить готовое слоеное тесто для круассанов или отварить овощи для салата. Таким образом, утром вы сможете сразу приступить к приготовлению того или иного блюда.

**О**тличную 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.

**Е**ще одна маленькая подсказка. Некоторые рецепты блюд, которые вы найдете в этой книге, настолько просты, что с их приготовлением справится даже школьник. Поэтому иногда честь приготовления завтрака можно предоставить и младшим членам семьи. Маленькие непоседы вполне смогут сделать бутерброды или салаты, дети постарше — блинчики, блюда из творога или яиц. Идеальная возможность совместить приятное для родителей с полезным для их чад!

**П**редлагаем 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, горячие и холодные напитки** — все они не потребуют и 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.

**П**опробуйте! 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!





# Салаты



**Свекольный салат с орехами,  
брынзой, базиликом**

с. 12



**Немецкий картофельный салат  
с беконом**

с. 15

и еще 3 рецепта

## Фруктовый салат



4 15 мин.

100 г черного винограда  
1 яблоко  
1 груша  
сок ½ лимона  
1 киви  
1 персик или нектарин  
взбитые сливки  
листочки мяты для украшения

*Ингредиенты салата вы можете варьировать в зависимости от сезона, добавляя ягоды, цитрусовые, или орехи.*





**1** Ягоды винограда оборвите с веточек, вымойте и обсушите на бумажном полотенце.

**2** Яблоко и грушу вымойте, разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте ломтиками. Сбрызните лимонным соком.



**3** Киви очистите, нарежьте кубиками. Персик вымойте, разрежьте пополам, удалите косточку, мякоть нарежьте ломтиками.

**4** Все подготовленные ингредиенты сложите в салатник, осторожно перемешайте, украсьте взбитыми сливками и мятой.

## Свекольный салат с орехами, брынзой, базиликом



4 15 мин.

70 г очищенных грецких орехов

2 отварные свеклы

100 г брынзы

2 веточки зеленого базилика

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. лимонного сока

свежемолотый черный перец

*Салат получится вкуснее,  
если вы будете использовать  
не отварную, а запеченную  
свеклу.*



**свекла**



**грецкие орехи**



**брынза**



**базилик зеленый**



**масло оливковое**



**лимонный сок**

**1** Орехи подрумяньте на сковороде без жира, дайте остыть, затем порубите.

**2** Свеклу очистите и нарежьте тонкой соломкой. Брынзу раскрошите. Веточки базилика вымойте, обсушите и мелко нарежьте, оставив несколько листочков для украшения.

**3** Оливковое масло слегка взбейте с лимонным соком. Свеклу поперчите, осторожно перемешайте с орехами, базиликом и полейте получившимся соусом. Посыпьте брынзой и украсьте листочками базилика.



