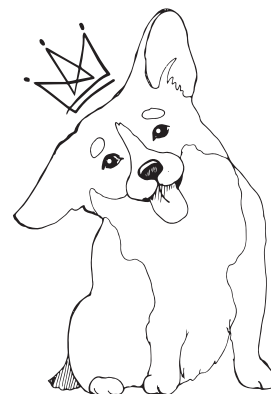


**Посвящается моему папе**

## с о д е р ж а н и е

- 13** Невесомая творожная запеканка
- 15** Тосты с семгой, яйцом пашот и быстрым гуакамоле
- 21** Греческий йогурт с гранолой
- 23** Оладьи с голубикой
- 25** Освежающая шакшука
- 29** Овсяное печенье
- 31** Молочный коктейль
- 33** Сэндвич с овощами гриль и куриной грудкой
- 35** Глазунья с салатом
- 37** Малосольная семга
- 39** Домашняя гранола
- 43** Быстрая пицца с томатами и рикоттой
- 45** Будда Боул с авокадо, лососем и яйцом
- 47** Брускетта с авокадо и семгой
- 49** Тосты с печеными томатами
- 51** Утренний кекс с вечера
- 53** Бутерброд с запеченной телятиной и зеленым сыром
- 55** Буррата с клубникой и томатами
- 57** Авокадо, запеченное с яйцом
- 61** Запеченная овсянка
- 63** Куриный паштет
- 65** Перепелиная глазунья в цукини с креветками
- 67** Бельгийские вафли
- 69** Рикотники с малиновым вареньем
- 71** Лаваш на сковороде
- 73** Пиццетта
- 75** Пирожки с яйцом, шпинатом и луком



## с о д е р ж а н и е

<b>79</b>	Ленивые хачапури
<b>81</b>	Похмельный суп с мидиями
<b>83</b>	Фокачча с розмарином и розовым перцем
<b>85</b>	Кулек с песто, беконом и индейкой
<b>87</b>	Дрожжевые блины с вареньем из черной смородины
<b>89</b>	Идеи для брускетт
<b>93</b>	Фриттата
<b>95</b>	Решти с перепелиным яйцом пашот и зеленым соусом
<b>101</b>	Рисовая каша с муссом из рикотты с ягодами
<b>103</b>	Яйцо в мешочек с гренками
<b>105</b>	Быстрые блины с карамелизованными бананами и соленой карамелью
<b>109</b>	Улитки с ветчиной, сыром и горошком
<b>111</b>	Яблочные оладьи
<b>113</b>	Сырники по ГОСТу
<b>115</b>	Киш на слоеном тесте с беконом и брокколи
<b>117</b>	Хлеб в духовке с вялеными томатами
<b>119</b>	Бутерброд с тунцом
<b>121</b>	Мужской завтрак
<b>123</b>	Галета с персиками
<b>127</b>	Банановый хлеб
<b>129</b>	Жареный сыр халуми с талатури
<b>131</b>	Датч бэби или голландская детка
<b>133</b>	Рулеты из бекона с черри
<b>135</b>	Ростбиф к завтраку
<b>137</b>	Домашний горячий шоколад за 10 минут
<b>139</b>	Заключение
<b>140</b>	Указатель



## **ВВЕДЕНИЕ**

Говорят же: «Завтра будет день — будет пища». Так и есть. Наступает утро — время завтрака.

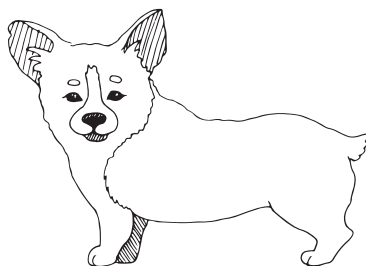
Для одного завтрак — это чай с бутербродом, для другого — большая тарелка каши, а для третьего — протеиновый коктейль.

Для меня завтраки — это приятная суета у плиты под ароматный кофе, полный холодильник еды и мое воображение. Время, когда можно из куриного яйца или самой обычной овсянки приготовить что-то очень вкусное и порадовать близких.

Бывает, ложишься спать, перебираешь ингредиенты, которые есть дома, и воображаешь какой-то рецепт, записываешь, а утром воплощаешь его в жизнь. И это настоящее удовольствие! Утро задает тон всего дня. Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Помню, в детстве завтраки готовил папа, маму мы берегли и не будили ее. Она могла с вечера что-то приготовить, например, оладьи или творожники. Но чаще утром нас с братом кормил папа. Это могли быть бутерброды «солдатики», то есть самые обычные бутерброды, порезанные брусочками, или же ломтики батона, вымоченные в молоке, яйце и сахаре, поджаренные на сковороде. И как же все это было вкусно!

Эту книгу я посвящаю моему главному и самому любимому мужчине, моему папе, ему бы мои завтраки точно понравились.





# Невесомая творожная запеканка

## ингредиенты

на 8 порций, форма 30x20:

- 700 г творога 9% в брикете
- 150 г сахарной пудры + 1 ст. л.
- 3 ст. л. кукурузного крахмала
- 4 небольших яйца
- 150 мл молока
- ваниль по вкусу

## приготовление:

- Белки отделить от желтков.
- Творог протереть через сито или взбить погружным блендером, чтобы избавиться от комков.
- Желтки смешать в большой миске с творогом, 150 г сахарной пудры, ванилью, крахмалом и молоком.
- Взбить погружным блендером, постепенно увеличивая скорость.
- Белки взбить венчиком или миксером с 1 ст. л. сахарной пудры, до крепких пиков. Крепкие пики — это пластичные, глянцевые белки, которые держат форму и не вытекают из миски, даже если ее перевернуть.

Обычно запеканка ассоциируется с чем-то плотным, с добавлением манки, кураги или изюма. Но не в этом случае. Невесомая запеканка не просто так называется невесомой, она тает во рту. Никакой манки и муки.

- С помощью силиконовой лопатки к желткам аккуратно добавить белки. Для того чтобы масса оставалась пышной, лопаткой лучше проводить по дну миски из центра к краям, аккуратно загребая массу со дна и переворачивая ее вверх тормашками, доведя до противоположного конца миски.
- Духовку разогреть до 180 °С.
- Форму для запекания слегка смазать сливочным маслом, выложить в нее творожную массу.
- Выпекать 60 минут. Ни в коем случае не открывать духовку первые 40 минут! Иначе запеканка опадет.
- Приоткрыть дверцу духовки, вставить в щель черенок деревянной ложки и оставить запеканку в духовке почти до остывания, чтобы она не осела.





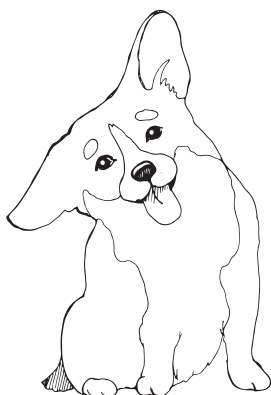
# Тосты с семгой, яйцом пашот и быстрым гуакамоле

## Яйцо пашот

### ингредиенты

на 2 порции:

- 2 яйца
- соль
- перец
- 1 ст. л. уксуса



Яйцо пашот и гуакамоле! Звучит страшно? На самом деле не так страшен черт как его малюют. Самое главное — твердая рука и искренние намерения. Тогда яйцо получится с плотным белком и бархатным желтком, а гуакамоле кремообразным и нежным.

### приготовление:

- Аккуратно разбить первое яйцо в чашку или пиалу так, чтобы не повредить желток.
- Вскипятить 3 литра воды, когда вода начнет закипать добавьте 1 ст. л. уксуса и соль.
- Венчиком или вилкой от центра к краю кастрюли создать водоворот.
- Влить в водоворот яйцо. Убавить газ, чтобы вода чуть кипела.
- В кастрюле будет видно, как желток оборачивается белком, образуя мешочек.
- Варить яйцо пашот 1,5–2 минуты. Яйцо должно всплыть.
- Аккуратно вынуть яйцо шумовкой, выложить его на бумажное полотенце, чуть промокнуть.
- Повторить те же действия со вторым яйцом.



# Гуакамоле

## ингредиенты:

- 1 спелый авокадо
- ¼ луковицы
- ¼ болгарского перца
- соль
- сок ¼ лайма

## приготовление:

- Авокадо разрезать на две части, вынуть косточку.
- Мякоть авокадо выложить в миску, размять вилкой, добавить мелко рубленый лук и болгарский перец.
- Сбрызнуть соком лайма и посолить. Перемешать.

## сборка тоста:

- 2 ломтика хлеба
- зелень
- несколько кусочков семги по рецепту на странице 37

## сборка тоста:

- готовые яйца пашот
- кусочек сливочного масла
- соль

## приготовление:

- Разогреть в сковороде сливочное масло. Обжарить хлеб с двух сторон.
- Смазать хлеб гуакамоле, выложить сверху ломтики семги.
- Поверх семги выложить яйца пашот, посыпать их зеленью.

Украсить блюдо салатом, семечками, поперчить и посолить.

(!) Если готовить гуакамоле как самостоятельное блюдо:

чтобы оно не потемнело, выложить поверх готового гуакамоле косточку. Косточка предотвращает потемнение блюда. Этот же лайфхак работает и с дольками авокадо в салате.







