

УДК 641.55
ББК 36.997
И89

Истомин, Виталий.

И89 Нескучные завтраки : краткая нестандартная книга рецептов / Виталий Истомин. — Издание № 3. — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-116505-5

В своей новой, третьей книге шеф-повар Виталий Истомин твердо намерен сделать ваши утра яркими и разнообразными. Как? Легко: просто начните с великолепного завтрака — и весь день пойдет как по маслу. С легкой руки Виталий научит готовить завтраки из яиц (и нет, это не просто омлет); бутерброды, да непростые; конечно же, каши; блинчики, сырники, блюда с авокадо и нежнейшую выпечку. Авторские рецепты не дадут заскучать, а изюминка в классических блюдах откроет их для вас с новой стороны.

Задать вопросы, уточнить нюансы приготовления и особенности ингредиентов можно в блоге Виталия Истомина — @istomin_vitaly.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-116505-5

© Истомин В.С., текст, фото, 2020
© Скоморошенко К.В., фото, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Истомин Виталий

НЕСКУЧНЫЕ ЗАВТРАКИ

Рецепты в книге даны в авторской редакции

Продюсер проекта *Тата Кальницкая*
Портреты *Кирилл Скоморошенко*
Дизайн *Юлия Анохина*
Корректор *Людмила Воробьева*
Технический редактор *Тамара Анохина*
Препресс *Антон Бельтиков*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Маскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-қа, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.04.2021. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.




Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

книги, которые делают жизнь вкуснее

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-116505-5



9 785041 116505 >

16+

 **ЧИТАЙ
ГОРОД**

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»





В И Т А Л И Й И С Т О М И Н

нескучные
завтраки

КРАТКАЯ НЕСТАНДАРТНАЯ
КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИЗДАНИЕ № 3



Москва
2021

Содержание

От автора	7
-----------	---

Шпаргалка рецептов

Голландский соус	10
Соус винегрет	10
Песто	11
Гуакамоле	11
Соус чимичурри	12
Яйцо пашот	12
Слабосоленая рыба	13
Льезон	13

Яйца

«Бенедикт» с ветчиной	17
Глазунья по-сахалински	20
Яйцо «Рояль» с лососем	23
Шакшука	24
Омлет классический	27
Белковый омлет с козьим сыром	28

Бутерброды

Брускетта с угрем и сливочным сыром	34
Брускетта с авокадо и гуакамоле	37
Сэндвич с лососем и яйцом пашот	38
Брускетта с маринованными баклажанами и сливочным сыром	41
Брускетта с помидорами и маринованными артишоками	42
Бутерброд с колбасой	45

Каша

Каша из тапиоки с хурмой	49
Киноа с карамелизованной грушей	52
Пшенная каша с тыквой	55
Овсяная каша на кокосовом молоке	56

Молочка

Творожная запеканка со сгущенкой	61
Ванильные сырники со сметаной	65
Йогурт с вишней, гранолой и медом	66
Молочный коктейль с бананом и свежими ягодами	69
Домашний творог со сметаной и медом	71

Блины и оладьи

Блины	74
Блины заварные	77
Оладьи с вареньем из дыни	78
Оладьи с йогуртовым кремом и вареньем из черники	81
Оладьи из кабачков со сметаной	82
Оладьи из печеной моркови с грецкими орехами	85

ЗОЖ

Хумус	90
Спагетти с песто и фетой	93
Чиа-пудинг на кокосовом молоке	95
Морковный бисквит с миндальным кремом и черной смородиной	96

Авокадо

Салат с авокадо и лососем	103
Киноа-боул с авокадо и яйцом пашот	106
Карпаччо из помидоров и авокадо	110
Суп из авокадо и кабачков	113
Шоколадный торт с авокадо	116

Выпечка

Круассан классический	122
Круассан миндальный	126
Круассан с лососем и крем-сыром	129
Круассан с запеченными баклажанами	130
Круассан с моцареллой	133
Французский тост с клубникой	135
Творожное кольцо	136

Алфавитный указатель	142
----------------------	-----



OMG

22 CM

YOUR REACTION WHEN YOU TASTE
FOOD BY VITALY ISTOMIN

NON-BORING FOOD
WITH VITALY ISTOMIN



ARTISAN

0 1 2 4 6 8 10

Speed

Power

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

1000W

От автора

Привет, ребята!

Меня часто спрашивают: «Какая еда будет модной и какие тренды ждут нас в будущем?» Ответ на этот непростой вопрос у меня всегда один: «Люди хотят еды». Простой, понятной, нескучной. Кто-то готовит муравьев, кто-то ищет старинные рецепты, а кто-то находит новые сочетания. Лично я люблю еду «в лоб», когда люди за столом на какое-то время, пока едят, замолкают и перестают смотреть в телефон. Это лучший комплимент для меня. Люблю активные вкусы, хороший баланс соли и не очень вредную еду. Эти несложные правила и позволяют мне считать, что я имею свой неповторимый стиль.

Если сравнивать меня с другими поварами, то все-таки пока не стал бы утверждать, что я самый лучший. Но могу сказать, что учусь и занимаюсь идеи у более успешных коллег.

Все для того, чтобы гости моих ресторанов были довольны и счастливы, а моральные принципы здесь ни при чем.

Кто-то пытается доказать, что это он первым придумал, как жарить картошку с луком. А я обычно стою в таких случаях в стороне. Ведь смотреть, как твои коллеги с ненавистью грызутся из-за какого-то сомнительного блюда – одно удовольствие.

Не знаю, хорошо это или плохо, но я стал замечать, что и мои блюда кочуют из ресторана в ресторан. Круговорот еды в природе, так сказать. Что касается такого распространенного явления, как ресторанная критика, то могу сказать, что мой внутренний критик работает гораздо лучше, чем все критики, вместе взятые. И в моем ресторане гости могут вкусно поесть. А это единственная характеристика еды, которая имеет для меня значение: ДОЛЖНО БЫТЬ ВКУСНО! По-другому и не скажешь.



Меня часто спрашивают:
«Какая еда будет модной и какие тренды
ждут нас в будущем?» Ответ
на этот непростой вопрос у меня всегда
один: «Люди хотят еды». Простой,
понятной, нескучной.



Шпаргалка рецептов

В этом разделе вы найдете рецепты соусов и основ, которые не раз встретятся вам в книге. Не забывайте подглядывать сюда, если что-то забыли.

Голландский соус

Яичные желтки 100 г
Соус ворчестер 1 ч. л.
Соус табаско 1 ч. л.
Горчица 1 ст. л.
Сахар 2 ч. л.
Соль ½ ч. л.
Масло сливочное 200 г
Уксус винный пара капель

- ✎ Все ингредиенты, кроме сливочного масла, перемешиваем в миске до однородной консистенции.
- ✎ Сливочное масло разогреваем примерно до 70 °С (оно не должно кипеть) и тонкой струйкой вливаем в соус, постоянно помешивая. В итоге мы должны получить достаточно густой соус нежно-желтого оттенка.

Соус винегрет

Масло оливковое 25 мл
Сок лимона 2 ч. л.
Уксус бальзамический 1 ч. л.
Чеснок 1 маленький зубчик
Лук-шалот ¼ луковицы
Сахар ½ ч. л.
Соль

- 🐾 Лук и чеснок очищаем от шелухи и нарезаем произвольными кусочками.
- 🐾 Перекладываем в блендер, добавляем оставшиеся ингредиенты и взбиваем до получения однородной гладкой текстуры.

Песто

НА 5–6 ПОРЦИЙ

Бasilik 1 большой пучок
Шпинат 1 пучок
Масло растительное без запаха 4 ст. л.
Масло оливковое 5 ст. л.
Пармезан тертый 4 ст. л.
Орехи кедровые, слегка обжаренные 2 ст. л.
Чеснок 2 зубчика
Соль щепотка
Перец черный молотый щепотка

- 🐾 Перед приготовлением песто растительное и оливковое масло необходимо охладить в холодильнике в течение 1–2 часов.
- 🐾 У зелени удаляем толстые стебли и потемневшие листья. Опускаем в кипящую воду на 10 секунд. Затем сразу охлаждаем в ледяной воде. Просушиваем.
- 🐾 Взбиваем все ингредиенты в блендере, постепенно добавляя растительное и оливковое масло. Песто готов.

Гуакамоле

Авокадо (мягкое) 1 шт.
Лук маринованный 5 г
Кинза несколько листочков
Соль
Сок ½ лайма
Перец чили свежий пара колечек

- 🐾 Авокадо очищаем от кожуры и удаляем косточку, мякоть рубим ножом.

- 🐾 Кинзу мелко нарезаем и смешиваем в миске все ингредиенты.
- 🐾 Для мягкости вкуса по желанию можно добавить натуральный йогурт.

Соус чимичурри

Кинза 1 пучок
Зелень петрушки 1 пучок
Чили свежий 1 небольшой стручок
Чеснок 1 зубчик
Масло кунжутное 20 мл
Масло растительное без запаха 70 мл
Сок лайма 1 ч. л.
Соль 1–2 щепотки

- 🐾 Кинзу, петрушку, чили и чеснок измельчаем в блендере или мелко рубим ножом.
- 🐾 Добавляем к готовой пасте кунжутное и растительное масло, сок лайма, солим и перемешиваем.

Яйцо пашот

Яйцо 1 шт.
Соль 1 ст. л.
Уксус столовый 9% 1 ст. л.

- 🐾 В кастрюлю с водой добавляем соль и уксус, доводим жидкость практически до кипения – пока на дне не появятся первые пузырьки.
- 🐾 Создаем в кастрюле с помощью вилки или венчика воронку, в которую аккуратно выливаем содержимое яйца, варим 1,5 минуты. Достаем готовое яйцо шумовкой.
- 🐾 В теории должен получиться идеальный ровненький сверточек. Но предупреждаю: ни у кого не получается с первого раза, так что запаситесь временем и десятком яиц!