





АРТЕМ КОРОЛЕВ

ПРО  
ЗАВТРАКИ

ИСТОРИИ. РЕЦЕПТЫ. ДРУЖЕСКИЕ СОВЕТЫ. ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

хлеб\*соль®

Москва 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Хаш с картофелем и чоризо	10
Самый лучший скрэмбл	14
Западный омлет в лодочках из картофеля	16
Тост с копченым лососем	18
Тост со скрэмблом и крем-сыром	20
Запеканка с итальянскими сосисками	22
Картофельная лепешка с лососем и яйцом	24
Breakfast pizza	26
Лодочки из авокадо с яйцом и беконом	30
Hangover killer	32
Запеканка с итальянскими сосисками и спаржей	34
Шакшука	38
Английская маффин-пицца	40
Гриль-чиз сэндвич	42
Классический омлет с ветчиной, сыром и томатами	44
Скрэмбл с копченым лососем	46
Хрустящий картофель с бурратой	48
Breakfast taco	52
Омлет с песто и обжаренными томатами	54

Испанский омлет с хамоном	56
Breakfast pizza с лососем	60
Круассан с салатом из тунца	62
Бейгл с лососем	64
Запеченный денверский омлет	66
Ролл с индейкой и авокадо	70
Авокадо-тост с яйцом Бенедикт	72
Овсянка с карамелизованными бананами	76
Банановый хлеб без глютена и муки	78
Зеленый волшебный смузи	80
Божественный bowl	82
Тропический смузи-bowl	84
Шоколадно-миндальная гранола	86
Двойное ягодное парфе	90
Девственный банан-сплит	92
Фруктово-творожный завтрак	96
Dutch Baby	100
Оладьи с голубикой	102
Банановые оладьи	106
Маффины с голубикой	108
Конвертики с шоколадной пастой и крем-сыром	110
Мягкое сливочное печенье с шоколадной крошкой	114
Заключение	118

# П Р Е Д И С Л О В И Е

Несколько лет (или даже месяцев) назад я и подумать не мог, что когда-нибудь напишу такие слова, но это действительно моя кулинарная книга. До недавнего времени кухня у меня ассоциировалась с потраченным впустую временем. Зачем проводить драгоценные часы своей жизни у плиты, убирая потом все вокруг, если можно без проблем поесть в ресторане? Кстати, вы расписываете свое меню на неделю вперед? Или, голодные, забегаете в супермаркет и хватаете то, что выглядит ярче всего, а вместе с этим еще кучу непонятных продуктов и соусов, которые потом пропадают в холодильнике, так и не дождавшись своего часа? Вот-вот. И я был таким же.

А потом все изменилось. Как-то в моей жизни был не очень веселый период, и даже я, человек-оптимист по натуре, немного грустил. Я решил приготовить дома что-нибудь по рецептам из разных американских ку-

линарных блогов, чтобы отвлечься и снять стресс. В результате я почувствовал, какой же это кайф – иметь возможность приготовить за 30 минут не всем знакомый оливье или индейку на гриле, а то, что вы заказываете в ресторане, только намного вкуснее. Невозможно создать хорошее блюдо, используя не очень хорошие ингредиенты. Покупая продукты для себя, вы, в отличие от рестораторов, которые гонятся за 300%-й прибылью, выбираете самое лучшее. Добавьте к этому понятные и простые в исполнении рецепты, и получите круто выглядящие и такие же на вкус блюда.

Скажу честно: для меня утро – не самое любимое время дня ☺ Завидую тем, кто с удовольствием вскакивает из теплой постели и летит навстречу приключениям – завоевывать мир. Но даже самое хмурое утро может исправить хороший и красивый завтрак. Для меня имеет значение не только вкус, но и эстетика еды. Не-



важно, готовлю я завтрак для себя или для кого-то, это всегда заряд хорошего настроения. В этой книге я собрал рецепты моих любимых блюд, приготовление которых займет у вас минимум времени и доставит массу классных эмоций.

Не волнуйтесь и ничего не придумывайте. Четко следуйте рецепту, если готовите его в первый раз (далее уже будете экспериментировать сами ☺), и соблюдайте пропорции. Представьте, что вы в кабинете зельеварения в Хогвартсе ☺ Добавьте к этому отличное настроение, и любой рецепт из этой книги у вас получится с первого раза. У меня получилось, хотя я до этого никогда не готовил.

Еще один лайфхак, прежде чем мы перейдем к действиям. Изучая в основном кулинарные блоги, я столкнулся с такой мерой измерения ингредиентов, как капс, или чашки. Это мерные чаши различного объема (1 cup, 1/2 cup, 1/4 cup и т.д.), с их помощью очень удобно отмерять все виды продуктов (сыпучие, твердые, жид-

кие). Объем 1 кап для жидкостей равен 235 мл, а для сыпучих ингредиентов, например муки – 130 г. Вкус ваших блюд всегда будет одинаковым и идеальным. Никаких весов, мерных стаканчиков и т.д. Далее в рецептах вы увидите именно эту единицу измерения – кап. Их можно купить во многих магазинах с кухонными принадлежностями (Jamie Oliver, Crate & Barrel, Ikea и др). Обещаю, дальше вы не сможете без них жить. Это как в любимой пословице моей подруги из Лос-Анджелеса – once you go black, you never come back.







СЫТНЫЕ **завтраки**

## ХАШ С КАРТОФЕЛЕМ И ЧОРИЗО

Моя подруга Юля, с которой я дружу еще с 9-го класса и которая разделяет мою любовь к еде (собственно говоря, на почве этой любви мы и сдружились), на удивление не разделяет моего восторга от завтраков. Она часто их пропускает и говорит, что не может думать утром о еде. Я никогда этого не понимал, ведь завтрак – главный прием пищи за день. Он может быть таким вкусным и заряжать настроением на целый день! Следующий рецепт для тех, кто любит завтракать плотно. Это блюдо простое и ассоциируется у меня с утром в уютной английской деревушке. Попробуйте, вам понравится.

### Ингредиенты:

- 1 большая луковица
- 1 головка чеснока
- 200 г чоризо
- 3–4 готовые (отваренные) картофелины
- 2 больших яйца
- петрушка
- оливковое масло

### Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 °С.

Очистите и порежьте картофель и чеснок, чоризо и петрушку.

Жарьте лук и чеснок до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте чоризо и жарьте еще 2–3 минуты.

Добавьте картофель и готовьте все вместе 5 минут, перемешивая, но аккуратно, чтобы не разрушить вареный картофель, затем разбейте сверху яйца.

Поставьте сковороду в духовку и запекайте в течение 8 минут или до тех пор, пока белок не будет готов, а желток останется немного жидким. Если считаете, что вашему хашу нужно еще немного времени провести в духовке – не спорьте с внутренним голосом! 😊

Добавьте соль, перец, петрушку и подавайте прямо в чугунной сковороде на стол.





Я всегда привожу из путешествий  
какие-то локальные приправы  
или соусы и добавляю везде,  
где только можно 😊  
Чего и вам советую!  
Это позволяет перенестись  
в то место, где когда-то было  
так хорошо и вкусно!