



СОДЕРЖАНИЕ

От автора 8

Часть 1. БЫСТРО И ПРОСТО

Омлет в пакете.....	12
Омлет «Как в детском саду»	14
Омлет за 20 секунд, как у Джулии Чайлд	16
Скрэмбл в авокадо	18
Крок-мадам и крок-месье.....	20
Вафельный омлет с зеленым луком.....	22
Омлет с брокколи на пару.....	24
Яичные маффины со сладким перцем.....	26
Тосты «Бедный рыцарь»	27
Омлет с брынзой в овощах.....	28
Фриттата с пармезаном	30
Уэвос ранчерос, или Яйца по-мексикански	32
Английский классический завтрак	34
Омлет в булочках.....	36
Запеченные авокадо с перепелиными яйцами.....	38

Часть 2. УМЕРЕННО СЛОЖНО

Омлет «Пуляр»	42
Яичные роллы	44
Французский омлет с сыром дорблю	46
Яйца «Орсини»	48
Менемен	50
Кесадилья с омлетом	52
Омлет с креветками и ростками сои	54



Яйца с помидорами по-китайски	56
Глазунья с запеченным картофельным пюре.....	58
Персидский омлет с финиками и корицей	59
Яйца с йогуртом по-турецки.....	60
Сэндвич с грибами и омлетом	62
Омлет с зеленым горошком и творогом.....	64
Омлет масала.....	66
Буррито с курицей и омлетом	68
Овсяная каша с яйцом пашот и шпинатом.....	70
Тайский омлет с фаршем	72
Зеленый жульен с яйцами	74
Омлет с сыром фета и маслинами	76

Часть 3. ПРИЛОЖИМ УСИЛИЯ

Испанская картофельная тортилья	80
Яйца бенедикт	82
Шакшука с брынзой.....	84
Зеленая шакшука со шпинатом	86
Глазунья со спагетти из цукини	88
Омурайсу	90
Тамагояки суши	92
Пицца с яйцами и ветчиной на слоеном тесте	94
Бургер с омлетом, сыром и овощами	96
Яйца по-индийски	98
Омлет с баклажанами.....	99
Бризоль.....	100
Хашбраун с глазуньей	102
Яйца по-шотландски	104
Иранская запеканка «Куку сабзи»	106
Императорский омлет «Кайзершмаррн»	108