

Russian Foodie

project

ДОБРОЕ УТРО!
РЕЦЕПТЫ ЗАВТРАКОВ

Зурабова, Анастасия Михайловна.

3-94

Доброе утро! Рецепты завтраков Russian Foodie / Анастасия Зурабова, Алена Веселова. — Москва : Эксмо, 2021. — 248 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

У каждого свои утренние ритуалы, но, пожалуй, большинство сойдется во мнении, что завтрак — это основа продуктивного дня и хорошего настроения. А выходные дни просто созданы для того, чтобы не спеша выбрать интересный рецепт и приготовить вместо банального бутерброда что-то необычное. В сборнике рецептов Russian Foodie Анастасия Зурабова подготовила для вас проверенные рецепты каш, омлетов, запеканок, сэндвичей, французских тостов, блинчиков, вафель, кексов, гранолы, смузи — одним словом, всего того, что сделает ваше утро по-настоящему добрым!

В сборнике объединены два популярных выпуска журнала Russian Foodie — «Доброе утро!» и «Доброе утро! Vol. 2», а также включены материалы по теме «Завтраки» из сезонных номеров Russian Foodie. Всего в сборнике 163 рецепта блюд, от напитков и салатов до горячего и выпечки.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-116429-4

© 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

Зурабова Анастасия, Веселова Алена ДОБРОЕ УТРО! РЕЦЕПТЫ ЗАВТРАКОВ RUSSIAN FOODIE

Ответственный редактор А. Сидорова. Младший редактор В. Горбунова

Текст: Анастасия Зурабова. Рецепты и фотографии: Алена Веселова. Дизайн и верстка: Татьяна Смирнова

В оформлении обложки использованы фотографии:

Elena Veselova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Elena Veselova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

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

Офисы: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 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-дрем: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямым продажам на продукцию,

в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаттарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, пәтер Б, офис 1.

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: 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

Өңдірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 10.11.2020.

Формат 60х88/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15, 16.

Тираж

экз. Заказ

16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-116429-4



9 785041 1164294 >

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»





УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



САЛАТ



ЗАКУСКА



СУП



ОСНОВНОЕ БЛЮДО



НАПИТОК



ВЫПЕЧКА



ДЕСЕРТ



СОУС



ВЕГАНСКОЕ БЛЮДО



БЕЗ ЛАКТОЗЫ



БЕЗ ГЛЮТЕНА



СЛОЖНОСТЬ
БЛЮДА

СОДЕРЖАНИЕ

7 КАШИ

25 ЯЙЦА

35 ГРАНОЛА И МЮСЛИ

43 СМУЗИ

51 БЛИНЫ И ПАНКЕЙКИ

65 СЭНДВИЧИ

83 ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

93 ВАФЛИ

103 МАФФИНЫ

113 ДРОЖЖЕВАЯ ВЫПЕЧКА



125 СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ

135 ВЕГАНСКИЕ ЗАВТРАКИ

143 ЗАВТРАКИ МИРА

159 ТВОРОГ

169 ЙОГУРТ

179 ЦИТРУСЫ

191 ШОКОЛАД

201 ЯБЛОКИ, КОРИЦА, САХАР

211 ЯГОДЫ

221 ОВОЩИ

229 ТЫКВА





КАШИ

СЫТНЫЙ
И ПОЛЕЗНЫЙ
ЗАВТРАК,
КОТОРЫЙ
ЗАРЯЖАЕТ
ЭНЕРГИЕЙ
НА ВСЬ
ДЕНЬ.

КАШИ



КАША СЧИТАЕТСЯ ЛУЧШЕЙ УТРЕННЕЙ ЕДОЙ: ОНА ПИТАТЕЛЬНА, ЛЕГКО И БЫСТРО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ, А ТАКЖЕ СОДЕРЖИТ МАССУ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕЩЕСТВ. МЫ ДОКАЖЕМ ВАМ, ЧТО ЭТО БЛЮДО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫМ, НО И ОЧЕНЬ ВКУСНЫМ.



Пшенная каша с тыквой и яблоком



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС.

ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: *Для подачи:*

● 3 крупных яблока ● 30 г сливочного масла ● 2 ст. л. сахара ● ½ ч. л. молотой корицы ● щепотка молотого



кардамона *Для каши:* ● 180 г пшенной крупы ● 240 мл воды ● 500 мл молока

● 4–6 ст. л. тыквенного пюре

● ¼ ч. л. соли

Приготовление:

1. Для подачи яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками. Соединить в сковороде сливочное масло, сахар и специи и нагревать на среднем огне, периодически помешивая, пока сахар полностью не растворится. Выложить на сковороду яблоки и обжаривать до мягкости 5–8 минут.

2. Для каши пшенную крупу тщательно промыть под проточной водой. Соединить в кастрюле пшенную крупу, воду, молоко, тыквенное пюре и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой, и варить, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 40 минут. При необходимости в конце варки добавить дополнительное молоко. Подавать готовую кашу с яблоками.



Каша из киноа на молоке



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 4.

КАША ИЗ КИНОА
НА МОЛОКЕ



КАШИ

Ингредиенты: ● 250 г киноа ● 750 мл воды ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● 350 мл молока ● 2 ст. л. коричневого сахара или другого подсластителя по вкусу ● свежие фрукты и ягоды, сухофрукты или орехи для подачи

Приготовление:

1. Киноа тщательно промыть под проточной водой. Соединить в кастрюле киноа, воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой, и варить, периодически помешивая, около 10 минут.
2. Добавить молоко и сухофрукты и варить, периодически помешивая, пока крупа не станет мягкой еще

10 минут. Добавить сахар и перемешать. Подавать готовую кашу со свежими фруктами и ягодами, сухофруктами или орехами по желанию.



Многозерновая каша

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ + ВРЕМЯ НА ЗАМАЧИВАНИЕ КРУП.
ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: ● 140 г перловой крупы ● 70 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 50 г кукурузной муки ● 1200 мл воды ● 3 ст. л. коричневого сахара ● 1 ч. л. ванильного сахара ● $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы



МНОГОЗЕРНОВАЯ
КАША



ЯЧНЕВАЯ КАША
НА МИНДАЛЬНОМ
МОЛОКЕ

КАШИ

● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● сушеная клюква, тыквенные семечки для подачи

Приготовление:

1. Перловую крупу тщательно промыть под проточной водой. Соединить в кастрюле перловую крупу, овсяные хлопья, кукурузную муку, воду, два вида сахара, корицу и соль и перемешать. Накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь.

2. Довести смесь круп до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, до готовности перловой крупы 1–1,5 часа. Подавать готовую кашу с сушеной клюквой и тыквенными семечками.



Ячневая каша на миндальном молоке

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: ● 150 г ячневой крупы ● 500 мл воды ● 250 мл миндального молока ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● миндальные лепестки для подачи

Приготовление:

1. Соединить в кастрюле ячневую крупу, воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого и варить без крышки, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 15 минут.

2. Добавить миндальное молоко, перемешать и снова довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой, и варить, периодически помешивая, еще около

5 минут. Подавать готовую кашу с миндальными лепестками.



Гречневая каша без варки с ягодами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИНУТ + ВРЕМЯ НА ЗАМАЧИВАНИЕ КРУПЫ.

ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: Для каши: ● 180 г гречневой крупы ● 750 мл горячей воды ● 1 ст. л. лимонного сока или яблочного уксуса ● 130 мл молока или воды ● 1 свежий или замороженный банан ● $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кардамона
Для ягодного соуса: ● 300 г свежих или замороженных ягод по вкусу ● 3 ст. л. сахара или другого подсластителя по вкусу

Приготовление:

1. Гречневую крупу тщательно промыть под проточной водой. Соединить в миске гречневую крупу, горячую воду, лимонный сок и перемешать. Накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на ночь. Слить воду и еще раз тщательно промыть гречневую крупу под проточной водой.

2. Для ягодного соуса измельчить ягоды блендером в пюре. Добавить сахар и перемешать. Отложить несколько ложек ягодного соуса для подачи.

3. Соединить в миске или чаше блендера гречневую крупу, молоко, банан, кардамон и ягодный соус и измельчить блендером до однородной консистенции.

4. Разложить в бокалы или стаканы готовую кашу. Подавать готовую кашу с ягодным пюре.

Совет: При желании вместо ягодно-

ГРЕЧНЕВАЯ КАША
БЕЗ ВАРКИ
С ЯГОДАМИ





РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С МАНГО

го соуса можно использовать любой готовый джем по вкусу. Готовую кашу можно хранить в холодильнике 1–2 дня.



Рисовая каша на кокосовом молоке с манго

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС.

ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 100 г круглозерного риса ● 400 мл воды ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
● 400 мл кокосового молока ● 50 г корицевого сахара ● 1 манго

Приготовление:

1. Соединить в кастрюле воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Добавить рис, уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, пока вода не впитается, около 20 минут.
2. Добавить кокосовое молоко и сахар и снова довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, часто помешивая, пока рис не станет мягким, еще около 30 минут.
3. Манго очистить от кожуры и нарезать кубиками. Подавать готовую кашу с манго.



Миндальная полента с черникой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 3-4.

Ингредиенты: ● 1 л молока ● 120 г поленты быстрого приготовления ● 45 г миндальной муки ● 45 г сливочного масла ● 60 г меда ● 100 г свежей или замороженной черники или других ягод по вкусу ● 1 ч. л. ванильного сахара ● ½ ч. л. молотого кардамона или молотой корицы ● сметана или натуральный греческий йогурт для подачи

Приготовление:

1. Довести молоко до кипения на среднем огне. Не прекращая помешивать, медленно добавить в кипящее молоко поленту.
2. Уменьшить огонь до слабого, добавить миндальную муку и варить, постоянно помешивая, пока каша не загустеет, 6-8 минут.
3. Добавить сливочное масло, мед, чернику, ванильный сахар и кардамон и перемешать. Подавать готовую кашу со сметаной или греческим йогуртом.



Запеченная овсянка «Морковный пирог»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 6, НА ФОРМУ 20x20 CM.

Ингредиенты: ● 200 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 2 ч. л. молотой корицы ● 1½ ч. л. разрыхлителя теста ● ¼ ч. л. соли ● 2 средних моркови ● 600 мл растительного или коровьего молока ● 60 г коричневого сахара ● 2 ч. л. ванильного сахара ● 1 ч. л. молотого имбиря ● 20 г изюма ● 20 г грецких орехов ● растительное масло для смазывания формы ● свежие ягоды для подачи



МИНДАЛЬНАЯ
ПОЛЕНТА
С ЧЕРНИКОЙ

тального или коровьего молока ● 60 г коричневого сахара ● 2 ч. л. ванильного сахара ● 1 ч. л. молотого имбиря ● 20 г изюма ● 20 г грецких орехов ● растительное масло для смазывания формы ● свежие ягоды для подачи

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 °C. Смазать форму для выпечки или несколько порционных формочек растительным маслом. Морковь натереть на крупной терке, орехи мелко порубить.



ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА «МОРКОВНЫЙ ПИРОГ»

2. Соединить в миске овсяные хлопья, корицу, разрыхлитель и соль и перемешать.
3. Соединить в отдельной миске морковь, молоко, два вида сахара и имбирь.
4. Добавить жидкие ингредиенты в сухую смесь и перемешать до соединения компонентов.
5. Выложить получившуюся овсяную смесь в подготовленную форму или порционные формочки, заполняя их на $\frac{3}{4}$, и посыпать изюмом и орехами. Выпекать овсянку в разогретой духовке 35–40 минут до готовности. Подавать готовую овсянку со свежими ягодами. Хранить в холодильнике до 3-х дней.



МНОГОЗЕРНОВАЯ КАША
С ЗАПЕЧЕННЫМИ
БАНАНАМИ



Многозерновая каша с запеченными бананами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: *Для каши:* ● 60 г круглозерного риса ● 60 г зеленой гречки ● 30 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 20 г миндальной муки ● 750 мл воды ● 120–200 мл миндального или коровьего молока ● ¼ ч. л. соли ● свежие ягоды для подачи по желанию *Для запеченных бананов:* ● 3–4 средних банана ● 40 мл апельсинового сока ● 2 ст. л. сахара ● ¼ ч. л. молотой корицы ● 15 г холодного сливочного масла

Приготовление:

1. Для каши соединить в кастрюле рис, гречку, овсяные хлопья, миндальную муку, воду и соль и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, пока крупы не станут мягкими, около 25–30 минут.
2. Добавить горячее молоко в необходимом количестве, чтобы получить кашу желаемой консистенции, и перемешать.
3. Для бананов разогреть духовку до 190 °С. Бананы очистить и разрезать вдоль пополам. Выложить бананы в форму для выпечки, полить апельсиновым соком и посыпать сахаром и корицей. Сверху выложить мелко нарезанное сливочное масло. Выпекать бананы в разогретой духовке 15–20 минут.
4. Подавать готовую кашу с запеченными бананами и свежими ягодами по желанию.



Каша из овсяного зерна с клюквенным соусом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: *Для клюквенного соуса:* ● 200 г свежей или замороженной клюквы ● 50 г сахара ● 1 ч. л. кукурузного крахмала ● ½ ч. л. молотого имбиря ● 70 мл воды *Для каши:* ● 700 мл воды ● 200 мл растительного или коровьего молока ● 130 г дробленого овсяного зерна ● ¼ ч. л. соли ● цедра и сок 1 апельсина

Приготовление:

1. Для клюквенного соуса соединить в кастрюле все ингредиенты и довести до кипения. Варить на среднем огне, периодически помешивая, 3–6 минут, пока клюква не начнет лопаться, а соус не загустеет. Раздавить ягоды ложкой, перемешать и снять с огня.
2. Для каши соединить в кастрюле воду, молоко и соль и довести до кипения на среднем огне. Добавить овсяное зерно, уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 30 минут.
3. Добавить апельсиновый сок и цедру и перемешать. Подавать готовую кашу с клюквенным соусом.



Рисовый пудинг с курагой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4.



КАША ИЗ ОВСЯНОГО
ЗЕРНА С КЛЮКВЕННЫМ
СОУСОМ



РИСОВЫЙ ПУДИНГ С КУРАГОЙ

Ингредиенты: ● 185 г круглозерного риса ● 500 мл воды ● $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
● 1 палочка корицы ● 500 мл молока
● 100 г сахара или по вкусу ● цедра $\frac{1}{2}$ апельсина по желанию ● $\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного сахара ● 60 г кураги
● 100 мл сливок 10–15% по желанию

Приготовление:

1. Соединить в кастрюле рис, воду, соль и палочку корицы и довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 15 минут.
2. Добавить молоко, два вида сахара и цедру апельсина, перемешать и снова довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до слабого и варить, периодически помешивая, пока рис не станет мягким, еще около 10 минут. Снять с огня и извлечь палочку корицы.

3. Добавить мелко нарезанную курагу и сливки и перемешать. Подавать готовый пудинг теплым или охлажденным.



Полента с коричневым сахаром

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25–45 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 160 г поленты
● 500 мл воды ● 350 мл молока
● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● 65 г коричневого сахара ● $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой корицы

Приготовление:

1. Соединить в миске поленту и 250 мл воды.
2. Соединить в кастрюле оставшуюся воду, молоко и соль и довести до кипения на среднем огне. Не прекращая помешивать, медленно добавить в кипящую жидкость поленту.



ПОЛЕНТА
С КОРИЧНЕВЫМ
САХАРОМ



ЗАПЕЧЕННАЯ
ОВСЯНКА
С ГРУШЕЙ
И СПЕЦИЯМИ



ПШЕННАЯ КАША С ЛИМОННЫМ КУРДОМ

- 3.** Уменьшить огонь до слабого и варить, постоянно помешивая, пока каша не загустеет, 20–40 минут в зависимости от помола крупы. При необходимости в конце варки добавить дополнительное молоко.
- 4.** Добавить сахар и корицу и перемешать.



Запеченная овсянка с грушей и специями



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 6, НА ФОРМУ 20x20 CM.

Ингредиенты: ● 180 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 400 мл растительного или коровьего молока ● 2 ст. л. растительного масла + дополнительно для смазывания формы ● 60 мл кленового сиропа или другого подсластителя по вкусу ● 1 ч. л. разрыхлителя теста ● 1 ч. л. молотой корицы ● 1 ч. л. молотого имбиря или по вкусу ● 1 ч. л. молотого мускатного ореха ● 50 г измельченных

грецких орехов ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
● 2–3 груши

Приготовление:

- 1.** Разогреть духовку до 180 °C. Смазать форму для выпечки или несколько порционных формочек растительным маслом.
- 2.** Соединить в миске все ингредиенты, кроме груш, и перемешать. Груши тонко нарезать.
- 3.** Выложить получившуюся смесь в подготовленную форму или порционные формочки, заполняя их на $\frac{3}{4}$, и выложить сверху нарезанные груши. Выпекать кашу в разогретой духовке 40 минут до готовности.



Пшениная каша с лимонным курдом



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 180 г пшениной крупы ● 500 мл воды ● 3–4 ст. л. сахара



ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА С БАНАНОМ



Запеченная овсянка с бананом



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС.
ПОРЦИИ: 6, НА ФОРМУ 20x20 СМ.

Ингредиенты: ● 95 г овсяных хлопьев длительного приготовления ● 30 г грецких орехов ● $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя теста ● $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы ● $\frac{1}{4}$ ч. л. соли ● 240 мл кокосового молока ● 1 яйцо ● 50 г сахара ● 1 ч. л. ванильного сахара ● 1 ст. л. растительного масла + дополнительно для смазывания формы ● 2 средних банана ● 100 г свежей или замороженной черники

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 °С. Смазать форму для выпечки или несколько порционных формочек растительным маслом. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Грецкие орехи крупно порубить.
2. Соединить в миске овсяные хлопья, половину орехов, разрыхлитель, корицу и соль и перемешать.
3. Соединить в отдельной миске кокосовое молоко, яйцо, два вида сахара и растительное масло и перемешать.
4. Добавить жидкие ингредиенты в сухую смесь и перемешать до соединения компонентов.
5. Выложить на дно подготовленной формы бананы и $\frac{1}{3}$ черники, сверху равномерно распределить получившуюся овсяную смесь и посыпать оставшейся черникой и орехами. Выпекать овсянку в разогретой духовке 35–45 минут до готовности.

● $\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного сахара
● 240 мл горячего молока ● 80 мл лимонного курда для подачи (см. рецепт на стр. 190) ● свежие ягоды и орехи для подачи

Приготовление:

1. Обжарить пшеничную крупу в кастрюле на среднем огне в течение 2–3 минут. Добавить воду и два вида сахара и довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, пока жидкость не впитается, около 15–20 минут.
2. Добавить горячее молоко в необходимом количестве, чтобы получить кашу желаемой консистенции, и перемешать. Подавать готовую кашу с лимонным курдом и свежими ягодами и орехами по вкусу.



Яйца

НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
ТРАДИЦИОННОГО ЗАВТРАКА.

ЯЙЦА



ЯЙЦА – ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ ЗАВТРАКА, ПОСКОЛЬКУ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С УТРА ОБЫЧНО НЕ ЗАНИМАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ, А ПО ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ И ПИТАТЕЛЬНОСТИ ОНИ ПРОСТО ПРЕВОСХОДНЫ! К ТОМУ ЖЕ, ЯЙЦА – ДОСТАТОЧНО УНИВЕРСАЛЬНЫЙ И ДОСТУПНЫЙ ПРОДУКТ, ИЗ КОТОРОГО МОЖНО ПРИДУМАТЬ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИНТЕРЕСНЫХ И РАЗНООБРАЗНЫХ БЛЮД.



Фриттата с томатами и фетой



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4–6.

Ингредиенты: ● 1 красный сладкий перец ● 1 средний томат ● свежая зелень (укроп, петрушка, базилик) по вкусу ● 2 ст. л. растительного масла ● соль, черный молотый перец по вкусу ● 6 яиц ● 80 г феты + дополнительно для подачи

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 220 °С. Томат нарезать кружочками, перец – кубиками, зелень мелко порубить, фету нарезать небольшими кубиками или раскрошить.
2. Смазать сковороду, подходящую для использования в духовке, растительным маслом и выложить в нее перец. Запекать перец в разогретой духовке 13–15 минут.
3. Выложить в миску яйца и слегка их взбить. Добавить фету, зелень, соль и перец по вкусу и перемешать.

4. Вылить яичную смесь в сковороду поверх запеченного перца и украсить кружочками томата.

5. Уменьшить температуру духовки до 190 °С. Запекать яичную смесь в разогретой духовке 12–15 минут до готовности. Подавать готовую фриттату со свежей зеленью и дополнительной фетой по вкусу.



Омлет с овощами, авокадо и ветчиной



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 2.

Ингредиенты: Для омлета:

● 2 яйца ● соль, черный молотый перец по вкусу ● 2 тонких ломтика ветчины ● 1 тонкий ломтик сыра ● ¼ авокадо ● сливочное масло для жарки
Для подачи: ● ½ красного сладкого перца ● ½ зеленого сладкого перца ● ¼ средней луковицы ● сливочное масло для жарки