

Маша Шелушенко

ВКУС УТРА



Красивые завтраки для будней
и неспешных выходных

Маша Шелушенко

ВКУС УТРА

Красивые завтраки для будней
и неспешных выходных

хлеб*соль®

Москва 2024



ОГЛАВЛЕНИЕ

- 7 | От автора
- 8 | Базовый инвентарь. Что понадобится для готовки
- 10 | Утренние ритуалы, которые улучшают качество жизни
- 12 | Заготовки, которые не оставят без завтрака даже в самый загруженный день
- 16 | Секреты сервировки

РАЗДЕЛ 1: ЯЙЦА

- 21 | Омлет с крабовыми палочками
- 23 | Зеленая шакшука
- 25 | Скрэмбл с криспи-беконом
- 27 | Яйца-кокот «Маргарита»
- 29 | Яичный салат на хлебе
- 31 | Яичные маффины
- 33 | Китайский омлет с креветками

РАЗДЕЛ 2: КАШИ

- 37 | Гречневая каша с грибами и муссом из пармезана
- 39 | Булгур с брокколи и фетой
- 41 | Сырная пшенка с зеленым маслом
- 43 | Томатная полента
- 45 | Киноа с миндалем и вишней
- 47 | Овсянка с карамелизованной тыквой
- 49 | Кокосовая рисовая каша с жареным бананом

РАЗДЕЛ 3: БЛИНЧИКИ И ОЛАДЫ

- 53 | Оладьи из цукини с авокадной сметаной
- 55 | Картофельные оладьи с вешенками
- 57 | Панкейки с беконом
- 59 | Блинчики с карамельным кремом и маком
- 61 | Шоколадные блины с ореховым соусом
- 63 | Датский блин с крем-фрешем
- 65 | Мини-оладушки с манго

РАЗДЕЛ 4: ТВОРОГ

- 69 | Как приготовить идеальные сырники и запеканку
- 71 | Запеканка с ванильным кремом англес
- 73 | Сырник XXL с малиновым конфитюром
- 75 | Сырники с сыром дорблю
- 77 | Творожные пончики с лимонным курдом
- 79 | Вареники со шпинатом и брынзой
- 81 | Глазированные сырки с карамелью
- 83 | Овсяные корзиночки с творожным кремом

РАЗДЕЛ 5: БРУСКЕТТЫ, СЭНДВИЧИ И ТОСТЫ

- 87 | Брускетта с авохумусом
- 89 | Гриль-чиз с курицей су-вид и вялеными томатами
- 93 | Брускетта с паштетом из куриной печени и клюквой
- 95 | Бриошь с тунцом
- 97 | Сэндвич с жареным сыром и баклажаном
- 99 | Риет из скумбрии на черном хлебе
- 101 | Апельсиновый тост с мягким кремом

РАЗДЕЛ 6: СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

- 105 | Баскский чизкейк
- 107 | Банановый кекс с орехами
- 109 | Галета с грушей и ореховым кремом
- 111 | Малиновый овсяный пирог
- 113 | Маково-миндальные маффины

РАЗДЕЛ 7: СОЛЕНАЯ ВЫПЕЧКА

- 117 | Овощной тарт на слоеном тесте
- 119 | Кекс из кабачка
- 121 | Киш с курицей и сыром
- 123 | Косичка с песто
- 125 | Галета с копченой курицей

РАЗДЕЛ 8: ВАФЛИ

- 128 | Выбор вафельницы и секреты приготовления
- 131 | Картофельная вафля с соусом голландез
- 133 | Сырные вафли с соусом из рикотты
- 135 | Творожные вафли с ягодами

РАЗДЕЛ 8: ГРАНОЛА

- 139 | Базовый рецепт гранолы
- 141 | Батончик-гранола



ОТ АВТОРА

Конечно, здесь могла бы быть занудная статья о том, как завтрак необходим и как он восстанавливает уровень глюкозы после ночного голодания, а в довесок — исследования, которые показывают, что питательный завтрак помогает не переесть в течение дня... Но все это вы тысячу раз слышали и наверняка уже испытываете раздражение: «Ну это же очевидно, я все знаю — не буду читать». Это, кстати, ловушка: нам часто кажется, что если мы что-то слышали или знаем, то соответственно этим знаниям и живем. Очень легко доказать себе обратное: все мы слышали про ЗОЖ, но образ жизни большинства на него совсем не похож. Оставляю вас с этой мыслью и затрону лучше другую сторону, которая лично мне приносит гораздо больше вдохновения, чем идея о пользе для организма.

Меня очень греет мысль, что какой бы сумасшедший меня ни ждал день или какими бы безумными ни казались события в мире, есть нерушимый островок стабильности, который я создаю каждый день, и никто не может его отнять. Утро так же важно для моей жизни, как качественный фундамент для дома. Такой фундамент я закладываю для себя каждый день и вижу, какие результаты это приносит.

Давайте сравним наглядно.

Ситуация 1: звонит будильник, черт, до выхода 20 минут, надо срочно выгулять собаку, она уже скулит, ах да, ее надо еще покормить, а мне — умыться, что-то срочно найти из одежды, завтрак уже вряд ли, может, хотя бы кофе в дорогу? Нет, уже не успею, надо выезжать.

Ситуация 2: будильник, до выхода 1,5 часа. Есть время потянуться, можно даже не выползая из кровати, потом взбодриться под прохладным душем. Выпить воды, чтобы запустить все процессы внутри организма, поставить кофе и под его аромат сделать быструю зарядку, настроиться на день утренней медитацией. Потом организовать красивый завтрак под любимый трек, собрать себя и отправиться покорять этот день.

И вроде бы в первом случае вы поспали подольше, но при этом чувствуете себя разбитыми, загнанными — а ведь день только начался, и вся рабочая суeta впереди. Во втором же случае уже с самого утра есть ощущение, что день удался, ведь за полтора часа случилось столько приятного! И вы с хорошим настроением едете на работу, напевая слова из песни, которая поднимала настроение утром.

Забирайте эти мысли себе — не просто «на подумать», а для того, чтобы воплотить. Хотя бы в качестве эксперимента устройте челлендж. Условных 7–10 дней будет достаточно, чтобы вы проверили, как такое неспешное утро будет влиять на качество жизни (спойлер — сугубо положительно). Возможно, перестроиться будет не так просто, но результат точно того стоит. Ведь эта книга неслучайно оказалась в ваших руках? Значит, был запрос, пора его удовлетворить. Я вас обнимаю и желаю не свернуть с намеченного пути.

Доброго утра, мои хорошие!

**С самым искренним желанием причинить вам добро,
Маша Шелушенко**

БАЗОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ГОТОВКИ

Сотейник на 1,5–2,5 литра, в зависимости от размера семьи и количества порций, которые вы готовите. Нержавеющая сталь, литая ручка и двойное дно — это параметры, на которые стоит обратить внимание, ну и наличие крышки, чтобы отваривать крупу.

Силиконовая лопатка. Идеальный вариант, если она цельная, а не собранная из двух частей, тогда прослужит очень долго. Подходит для использования с любыми покрытиями у посуды, жаропрочная. Многие предпочитают металлические лопатки, потому что они тонкие и ими легко переворачивать еду, но с ними сковороды быстро исцарапаются и придут в негодность. Силиконовые лопатки есть с заостренным краем, и ими тоже легко пользоваться.

Сковорода с толстым дном. Тонкое дно у сковороды уместно только в двух случаях: это блинная сковорода или вок. В остальном выбираем сковороду с толстым дном: она будет дольше разогреваться, но равномернее отдавать тепло. И проблема, когда дно уже горит, а заготовка остается сырой, уйдет навсегда.

Блинная сковорода. Может позволить себе быть тонкой. Конечно, наши бабушки пекли на чугунных, но это так тяжело физически, что того не стоит. Главные критерии выбора — качественное антипригарное покрытие и диаметр под размер блинов, который вам нравится.

Духовка. Вероятно, она есть практически в каждом доме. Основная проблема духовок — несоответствие времени приготовления: за 50 минут, указанные в рецепте, ваш пирог или овощи еще сырые либо, наоборот, уже сгорели. Почему так? Причина может крыться в некорректном отображении реальной температуры: вы выставили 180 °C, а на деле внутри на 10–20 градусов меньше. Проверить это легко: просто купите термометр для духовки. Стоит он не больше 500 рублей, а решает эту задачу на раз-два: будете всегда попадать в рекомендации рецепта и получать отличные результаты!

Блендер. Выбирайте модель хотя бы с небольшой чашей, чтобы измельчать орехи и другие продукты, а также делать соусы и конфитюры.

Миксер. Самого простого будет вполне достаточно, чтобы взбить крема и сливки для прекрасных завтраков выходного дня.

Кулинарный термометр. В этой книге он принципиален только в приготовлении курицы а-ля су-вид, но, на мой скромный профессиональный взгляд, это — базовый инвентарь. И везде, где он рекомендуется, не нужно им пренебрегать, если хочется получить идеальный результат.

Пергамент. Выбирайте силиконизированный, с него отойдет абсолютно все — варианта, что он пристанет к продукту, просто нет. Если вас беспокоит использование одноразовых расходников, выберите тефлоновые коврики: их можно использовать очень долго, а по своим свойствам они не уступают бумаге.

Кондитерский мешок. Конечно, все можно сделать и без него, но идеально ровные оладушки или красиво отсаженный крем при подаче без него практически невозможны. Достаточно купить один многоразовый, и он всегда будет под рукой для таких ситуаций.

Формы для выпечки.

Прямоугольная для хлеба: в такой можно делать также красивые кексы. Покрытие и материал в целом не имеют значения, если укладывать на дно и стенки пергамент.

Форма для капкейков: в ней можно делать не только сладкие и соленые маффины, но и яичные на каждый день.

Порционные формы диаметром 10–12 см: на самом деле необязательны, можно выпекать блюда в одной большой форме, но если хочется красивой подачи, то пригодятся.

Вафельница. Или формы для духовки под вафли, если этот раздел книги вы хотите использовать по полной. На самом деле вафли — классный вариант завтрака. Тесто замешивается почти мгновенно, его можно сделать даже с вечера, а утром приготовить буквально за 5 минут.

УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ,

КОТОРЫЕ УЛУЧШАЮТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Контрастный душ

Есть достаточно простое научное объяснение, почему мне это так нравится: сильная и резкая смена температур способствует выделению эндорфинов. А они, в свою очередь, вызывают чувства эйфории, счастья и, конечно, улучшают настроение. Улыбка появляется на лице прямо в процессе. Дополнительный аргумент от моей Ба — это экономит электроэнергию. :) Тратится меньше горячей воды, да и вообще время в душе сокращается.

Медитация

Я много раз слышала о медитациях от других, видела в кино, в социальных сетях, в какой-то момент решила попробовать и ничего не поняла. Как это просидеть на одном месте, не шевелясь, 15 минут? Алло, у меня уже через три затекла спина, а мысли не просто не покидали голову, а заполняли ее в геометрической прогрессии! Но дорогу осилит идущий.

Я вывела для себя несколько правил, которые помогли мне влиться в это занятие. Если вы тоже хотите, но пока не получается — попробуйте, может, и вам они окажутся кстати:

- | Выбирайте время и место, где вас никто не побеспокоит. Пусть вам будет комфортно, не слишком твердо, не холодно и не жарко, чтобы уменьшить сопротивление мозга.
- | Сидеть с ровной спиной — тоже навык. Если совсем тяжело, садитесь у стены или купите подушку для медитаций, это помогает.
- | Сколько бы раз вы ни отвлекались, ни теряли концентрацию — не сдавайтесь и возвращайтесь обратно. Ваша задача номер один — закончить практику! Постепенно вы научитесь держать концентрацию как следует.
- | Не делайте поспешных выводов. Одна медитация вряд ли сработает и повлияет на состояние, но это как с любым занятием: сначала все получается медленно и неуклюже, но со временем вы замечаете, как ловко вы справляетесь.
- | Начинать проще с медитаций с голосовым сопровождением. В открытом доступе их очень много, можно погуглить медитации для сна, расслабления, настройки на день и т.п.

Планирование дня

Не знаю, как ваша память, а моя уже не так свежа, и если задача не записана, то, вероятнее всего, будет забыта. Постарайтесь не писать больше, чем объективно можете сделать. Многие этим страдают, и я в том числе, когда дел больше, чем часов в сутках. И в итоге вы весь день что-то делали, но список не закрыт галочками и чувства удовлетворения нет.

Завтрак

Ну на этом пункте задерживаться не будем, все-таки целую книгу из-за него пришлось создавать. :)

Зарядка

Выделите на это от 10 минут — и спина (да и вообще все тело) будет благодарна вам. Воспользоваться роликами в открытом доступе или купить подписку на приложение — выбор за вами. А можно просто потанцевать под любимую музыку, эффект будет примерно таким же.

Стакан теплой воды

Это не только полезно, но и помогает тем, кто живет с лозунгом «я не завтракаю». Вода запустит работу ЖКТ и пробудит аппетит. Возможно, сначала пить воду будет трудно, но через пару дней формирование этой привычки будет даваться гораздо легче.

Проветривание

Впустить свежий воздух в комнату — такое простое действие, но такое важное. Особенно, конечно, если пейзаж за окном позволяет услышать не только шум дорог.

Час без телефона

Мы тут говорим про утреннюю рутину, но не могу не упомянуть, что практикую это и перед сном. Пожалуй, это одна из самых полезных привычек, которую я внедрила за последние пару лет. Раньше, не успев очнуться, я уже читала рабочие чаты. Настроение таяло на глазах: чем больше прочел, тем тверже убеждение, что ты уже опоздал, а чтобы все это успеть, надо было вставать не в 6:30, а позавчера. Ровно как и перед сном, все эти послания гарантируют исключительно тревожный сон, не более. Час без телефона ничего глобально не изменит в жизни — мир не рухнет, работа не убежит, но ощущения от этого времени зададут приятный настрой всему дню.

Так получилось, что под словом «рутина» мы представляем какие-то обязательства, причем достаточно неприятные. Но рутина — это всего лишь повторяющаяся последовательность действий, которые выполняются регулярно в определенное время или в определенном порядке. Ключевое слово тут «регулярно». Повторяйте утренние ритуалы каждый день, и эффект не заставит себя ждать, а термин «рутина» приобретет совсем другой окрас.

ЗАГОТОВКИ,

КОТОРЫЕ НЕ ОСТАВЯТ БЕЗ ЗАВТРАКА ДАЖЕ В САМЫЙ ЗАГРУЖЕННЫЙ ДЕНЬ

В кафе и ресторанах нам приносят большое меню, и в нем такое разнообразие вариантов, что порой сложно определиться. Сделав заказ, мы удивляемся, как быстро подано блюдо: буквально 10 минут, и горячие румяные сырники уже на столе, да еще и с двумя сладкими соусами. Ну конечно, профессионалы же работают, дома такое не повторить. Но правда в том, что это возможно, если вы знаете одну ресторанный хитрость. И это — заготовки!

Именно благодаря заготовкам ресторан поддерживает такой ассортимент. Заготовки обычно хранятся в холодильнике, в большинстве случаев их срок годности — до 72 часов (паштет, ризотто, крем и т.п.), но иногда бывает и до 7 дней (конфитюр, карамель и т.п.).

В морозильной камере сроки хранения сильно увеличиваются, но я все равно рекомендую соблюдать ротацию и не хранить продукты и заготовки дольше двух месяцев, так как бытовой морозильник уступает в качестве профессиональному. Температура в нем нестабильная, она периодически падает и поднимается, поэтому образуется изморозь.

Если с хранением в холодильнике нет жестких правил, то с заморозкой все сложнее, поэтому обязательно соблюдайте следующие рекомендации.

Правила заморозки продуктов

- | Продукты для заморозки должны быть свежими (!). Мы отправляем в мороз не то, что давно лежит в холоде и мы не успеваем приготовить. :) Конечно, еда в морозилке не испортится в классическом понимании: не скиснет, не протухнет. Но вкусовые качества замороженных блюд будут намного ниже, если они пролежат в морозилке слишком долго.
- | Повторное замораживание — исключено.
- | Подписывайте заготовки: название продукта и дату замораживания. Это поможет соблюдать ротацию и свежесть.
- | Тара (пакеты, контейнеры и т.п.), в которой будете замораживать заготовки, должна быть герметичной. Не набивайте контейнер вплотную, при заморозке продукт увеличивается в объеме и может поднять крышку (особенно это важно, когда речь о жидких продуктах, таких, как бульон). Из пакетов выпускайте лишний воздух, чтобы сэкономить место.
- | Заведите список того, что есть в морозилке! Можно даже со сроками годности, чтобы точно знать, что у вас есть и до какой даты это нужно приготовить. Список отлично поможет в составлении меню — сначала использовать то, что уже имеется.
- | Замораживайте порциями, которые удобны вам. На одного, на двоих, на троих и т.п.

- | Свежеприготовленную еду замораживайте только после охлаждения. Сначала остудите ее на столе до комнатной температуры, потом пару часов – в холодильнике и только затем отправляйте в морозилку. Размораживать же следует в обратной последовательности: достаньте блюдо из морозилки, выложите на поддон и перенесите в холодильник на 10–12 часов. Медленное оттаивание позволяет продуктам впитать потерянную при заморозке влагу и по максимуму сохранить вкус. Но если нет времени, можно воспользоваться функцией размораживания в микроволновой печи.
- | Полуфабрикаты замораживайте «через поднос». Что это значит: выкладывайте изделия на поднос, на нем охлаждайте в холодильнике, на нем же отправляйте в мороз и только после замораживания складывайте продукты в тару плотно друг к другу. Так ничего не слипается и не деформируется. Особенно это актуально для сырников, блинчиков, вареников и т.п.



Что замораживать, чтобы готовка не отнимала много времени?

Для этого вопроса нет универсального ответа, все зависит от ваших предпочтений и потребностей семьи. Но есть два базовых правила:

Замораживаем то, что чаще всего едим. Например, вы обожаете сырники. Смешать массу на восемь и на 18 штук по времени почти нет разницы, грязной посуды получится столько же, а результат разный — один завтрак или целых три. :)

Замораживаем то, что долго готовить. Например, захотелось приготовить киш — сделайте сразу два. Для киша ведь нужно приготовить и тесто, и заливку, и начинку. А можно один съесть, а другой охладить, порционно заморозить и доставать, когда времени на готовку нет совсем.

Поделюсь своим списком для заморозки — возможно, что-то из него будет актуально и для вас:

- | **Бульон.** Его варю сразу 5 литров и разделяю на порции. Ведь объективно во времени нет никакой разницы, что варить маленькую порцию, что большую. Я использую бульоны не только для супа, но и для тушения, например готовлю ризотто или соусы. Да и любые гарнир или каша, сваренные не на воде, а на бульоне, вкуснее на порядок. В общем, если вдруг понадобился бульон — я во всеоружии!
- | **Тесто.** Если уже затеялась делать, то сразу порцию побольше и убираю в мороз. Причем неважно какое тесто: дрожжевое для пиццы, песочное для тарта — любое можно заморозить и использовать после размораживания. Удобнее всего замораживать в плоском виде: и места немного занимает, и разморозится потом быстрее.
- | **Готовые блюда,** которые отнимают много времени, например блинчики уже с начинкой или паштет.
- | **Филе птицы:** отварное, запеченное или су-вид. Потом можно быстро собрать салат, дополнить кашу или брускетту и не ждать, пока мясо сварится и остынет.
- | **Сырники, ленивые вареники, запеканки** гарантируют завтрак даже в самый сложный день.
- | **Жареные грибы.** Тоже можно добавлять ко всему, что угодно, и не ждать. Многие другие овощи жарятся быстрее грибов, поэтому грибная заморозка очень удобна.
- | **Заготовки для чая.** Пробиваю в блендере лимон, имбирь и мед либо пюрирую облепиху, добавляю сахар или мед, имбирь или мяту, затем разливаю пюре в силиконовую форму и замораживаю кубиками. Потом можно достать кубик, разморозить в микроволновке и залить кипятком. Классный чай на завтрак по щелчку пальцев!
- | **Соусы.** Морожу домашний песто в сезон, пока себестоимость его низкая, или перетертые томаты с базиликом. Раскладываю порционно в небольшие контейнеры.

- | **Пироги.** Если готовлю сытный пирог, например мясной, всегда делаю два. Один из них замораживаю прямо в форме полностью готовым к выпеканию или даже испеченным, который нужно будет только разогреть.
- | **Сливочное масло с авокадо или зеленью.** Как и пюре для чая, замораживаю кубиками в силиконовой форме. Давим мякоть авокадо, мелко рубим зелень, перемешиваем с мягким маслом и раскладываем в форму. И потом так удобно бросить кусочек в кашу или намазать на горячий багет.
- | **Заготовки для смузи.** Режу небольшими кусочками фрукты и порционно раскладываю по пакетам, например манго и банан.
- | **Отварные крупы.** Особенно удобно с теми, которые нужно долго готовить, тот же нут для хумуса.

Из таких заготовок действительно можно оперативно собрать разные варианты завтрака (и не только). Главное — предварительно разморозить, поэтому важно заранее оценить свое расписание и прикинуть, какой день не предполагает свободных минут для готовки.



СЕКРЕТЫ СЕРВИРОВКИ

Исследования давно доказали, что зрительное восприятие еды влияет на ее вкусовые качества: чем красивее блюдо, тем быстрее мозг подает сигнал, что еда — просто пальчики оближешь. А еще взять за правило сервировать даже самую простую еду — это маленький, но такой приятный вклад в эстетику каждого дня. А ведь из таких мелочей и складывается наша жизнь! Тут главное — проявить фантазию, не лениться и, конечно, изучить несколько простых правил.

Чем выше, тем лучше

Распределять еду на тарелке нужно в высоту, а не в ширину. Так она будет выглядеть намного аккуратнее и изящнее. Например, оладьи выложить стопочкой, а соус и декор для них уложить сверху.

Используйте контрасты

Согласитесь, еда одного цвета — это скучно. Поэтому одна из поварских хитростей — подавать блюда на посуде контрастного цвета, а вторая — использовать контрастные продукты. Например, вот овсянка в светлой тарелке: все сливается, не привлекает внимание. А если добавить ягодный конфитюр или свежие ягоды — совсем другое дело.

Комбинируйте контрастные текстуры и размеры

Аналогичное правило работает и с едой разных размеров и фактур: мягкое скомпонуйте с хрустящим, а большое — с маленьким. Наше сознание обожает контрасты.

Объем порции

Шеф-повара знают, что небольшие порции выглядят намного привлекательнее и аппетитнее, чем большие. Кроме того, маленький объем еды побуждает есть медленнее и наслаждаться процессом, поэтому не заполняйте тарелку целиком и не используйте посуду слишком маленьких диаметров.

Штрихи

Представьте, что вы художник, а готовое блюдо — картина, над которой вы работаете. Украсьте его изысканными штрихами: от веточки зелени до тонких слайсов редиса. Главное — придерживайтесь минимализма. Помните: штрихи должны изящно подчеркивать красоту блюда, а не становиться самостоятельной едой.

Избегайте строгого порядка и симметрии

Абсолютный порядок и симметрия важны в некоторых областях жизни, но не в кулинарии. Поэтому создайте в тарелке небольшой хаос: салат порвите неровными кусками, проткните желток в яичнице — пусть немного протечет, небрежно бросьте на тарелку пару побегов микрозелени. Попробуйте и убедитесь сами, что так блюдо станет намного аппетитнее.

Творческий подход и насмотренность

Сохраняйте себе образы сервировок, которые точно сможете повторить: картинки из социальных сетей или фотографии из ресторанов, которые посещаете. Формируя в голове понимание «можно вот так или даже так», вы точно начнете чаще воплощать идеи в жизнь.

Возьмите за правило не бросать в тарелку еду как попало, а дать себе минутку подумать: как будет красиво, на какую тарелку лучше положить, чем украсить? И тогда точно все получится, гарантирую. Во всяком случае, прогресс вы начнете замечать очень скоро.







ЯЙЦА

РАЗДЕЛ 1



ОМЛЕТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Это на первый взгляд странное сочетание приятно вас удивит. Это такой простой рецепт на азиатский мотив, в котором можно смело менять овощные ингредиенты, а результат все равно будет классным. Когда, казалось бы, уже все варианты яиц наскучили, эта свежая идея — то что нужно.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца категории С1 — 4 шт.

Цукини — 200 г

Морковь — 100 г

Лук — 50 г

Крабовые палочки — 150 г

Соевый соус — 20 мл

Шприча или другой острый соус — 10 г (2 ч. л.)

Черный перец по вкусу

Также понадобятся: растительное масло для сковороды, зелень для подачи

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Морковь и цукини нарезать тонкой соломкой, лук — мелким кубиком. Крабовые палочки нарезать мелко и размять вилкой, чтобы разделить на волокна.

2 | Яйца разболтать с перцем и соевым соусом — это основа для нашего омлета.

3 | На хорошо разогретой сковороде обжарить на сильном огне цукини, морковь и лук около 3–4 минут — нам нужно, чтобы овощи остались хрустящими. Добавляем шприча, перемешиваем и откладываем овощи на тарелку.

4 | Промыть сковороду, снова ее разогреть на средне-сильном огне, смазать маслом и вылить $\frac{1}{2}$ яичной массы. Подождать, пока схватится омлет, около 2 минут. Выложить по $\frac{1}{2}$ овощей и крабовых палочек на одну половину омлета, накрыть второй половиной и перенести на тарелку для подачи.

5 | Повторить те же шаги для приготовления второй порции.

6 | Украсить омлет зеленью по желанию, и можно подавать.



ЗЕЛЕНАЯ ШАКШУКА

Рецепт рассчитан на 2 порции

Шакшуку любят, наверное, все, и очень давно! Пора добавить разнообразия в эту классику завтраков и приготовить ее зеленую версию. Опять же, вариаций на тему может быть бесконечное множество: например, замените брокколи на савойскую капусту, а зеленый горошек — на стручковую фасоль. И не надоеет, и полезно — столько овощей!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца категории С1 — 4 шт.
Зеленый горошек — 80 г
Брокколи — 150 г
Рикотта — 80 г
Сливки 20% — 120 мл
Шпинат — 50 г
Сливочное масло — 20 г
Соль и черный перец — по вкусу

**Также понадобятся: ломтики хлеба
для подачи**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Брокколи разобрать на мелкие соцветия. На сливочном масле на небольшом огне обжарить 4–5 минут брокколи и зеленый горошек. Если вы используете замороженные овощи, то обязательно разморозьте их и слейте лишнюю жидкость.

2 | В блендере пробить рикотту, сливки и шпинат до однородного зеленого соуса.

3 | Добавить к овощам соус, соль и перец, перемешать и сформировать в сковороде лунки для яиц.

4 | Разбить в лунки яйца, уменьшить огонь до минимума и готовить без крышки до желаемой консистенции яиц. Кто-то любит, когда белок немного жидкий, а кому-то важно, чтобы он полностью схватился.

5 | Подавать, украсив зеленью, с любимым хлебом, чтобы можно было окунать его в жидкий желток!

Примечание:

* Для этого рецепта важно использовать сковороду с толстым дном: яйца в плотном слое соуса должны равномерно приготовиться, но при этом не пригореть.



СКРЭМБЛ С КРИСПИ-БЕКОНОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Все слышали про скрэмбл, но не все умеют правильно его готовить, а ведь это базовое блюдо, которое может стать основой для многих других. Например, можно завернуть скрэмбл в тортилью, добавить острого соуса и овощей и получить мексиканское настроение на завтрак.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца категории С1 — 3 шт.

Сливочное масло — 20 г

Сметана 25–30% — 20 г (2 ч. л.)

Бекон — 100 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Бекон выложить на противень, застеленный пергаментом, и отправить в разогретую до 200 °С духовку. Время выпекания зависит от желаемого результата: 4–5 минут — просто румяный, 6–7 минут — хрустящий, 8–10 минут — криспи, то есть хрустящий до хрупкости. Готовый бекон переложить на бумажные полотенца и дать лишнему жиру впитаться.

2 | Разбить яйца в миску, вилкой проколоть желтки. Ею же перемешать белок и желток — именно перемешать, не взбивать!

3 | Немного разогреть на медленном огне сковородку с толстым дном, выложить сливочное масло.

4 | Вылить яйца и, не переставая помешивать лопаткой, готовить скрэмбл, пока яйца не схватятся снизу, но сверху будут еще немного влажные. Снять с огня, добавить сметану и активно перемешать, чтобы остановить процесс приготовления.

5 | Подать сразу же вместе с беконом.



ЯЙЦА-КОКОТ «МАРГАРИТА»

Рецепт рассчитан на 2 порции, форма 12 см

Еще один яичный рецепт, который совсем не требует пристального внимания при готовке: оставил в духовке, завел таймер и ждешь себе вкусный завтрак за другими делами. База — способ приготовления, а наполнение — под ваше настроение. Тут примерно как с пиццей, вариантов может быть масса: от начинки «4 сыра» до пепперони.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца категории С1 — 4 шт.

Сливочное масло — 10 г

Моцарелла — 40 г

Помидоры черри — 5 шт.

Вяленые томаты — 50 г

Протертые томаты — 60 г

Зеленый базилик — пара листиков

Соль и черный перец — по вкусу

Также понадобится: зелень для подачи

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Порционные формы для запекания смазать мягким сливочным маслом.

2 | Вяленые томаты и базилик мелко нарезать и смешать с протертыми томатами, разделить массу пополам и разлить по формам.

3 | Разбить в формы яйца, выложить кусочки моцареллы и половинки черри.

4 | Формы вложить в другую форму, большего диаметра, и налить воду так, чтобы она доходила до середины форм с яйцами. Так мы создаем эффект водяной бани.

5 | Отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 13–15 минут. Точное время приготовления зависит от вашей духовки и консистенции белка, которую вы любите.

6 | Готовые яйца украшаем зеленью по желанию и подаем, пока не остыли.



ЯИЧНЫЙ САЛАТ НА ХЛЕБЕ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Когда яйца во всех традиционных видах уже надоели, но при этом все еще остаются очень сытным завтраком, который надолго дает энергию и ощущение сытости, на помощь приходит этот рецепт. Из доступных продуктов, просто, но очень свежо и вкусно.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Яйца категории С1 — 3 шт.

Греческий йогурт — 100 г

Горчица — 1½ ч. л.

Огурец — 100 г

Авокадо среднее — 1 шт.

Лимонный сок — 2 ч. л.

Соль и перец — по вкусу

Также понадобятся: 1 большой огурец для подачи, 2 ломтика любимого хлеба

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Яйца опустить в холодную воду, довести до кипения на сильном огне, затем уменьшить огонь до тихого и варить 10 минут. Остудить под холодной водой, очистить от скорлупы и натереть на мелкой терке.

2 | 100 г огурца мелко нарезать. Авокадо очистить от кожуры и косточки. Половину мякоти размять вилкой и перемешать с горчицей, соком лимона, йогуртом, солью и перцем, добавить измельченный огурец и яйца и все перемешать. Вторую половину авокадо нарезать тонкими ломтиками и выложить сверху для декора.

3 | Хлеб подсушить на сухой сковороде с двух сторон или в тостере. Большой огурец нарезать тонкими лентами с помощью овощечистки. Выложить на хлеб яичный салат, украсить огурцом в хаотичном порядке — и все готово.



ЯИЧНЫЕ МАФФИНЫ

Рецепт рассчитан на 4 порции

Люблю этот быстрый рецепт: как и в яйцах-кокот со стр. 27, здесь время активной готовки минимальное, следить не нужно, на кухню возвращаемся по таймеру и с удовольствием завтракаем.

По вкусу маффины напоминают пышный омлет из детского сада, только улучшены овощами. Кстати, ингредиенты можно смело заменять и добавлять что-то другое, например, ветчину, если хочется более сытный вариант.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца категории С1 — 4 шт.

Свежий шпинат — 100 г

Молоко 2,5% — 120 мл

Сыр фета — 80 г

Цукини — 80 г

Соль и черный перец — по вкусу

**Также понадобится: оливковое масло
для смазывания форм**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Яйца разболтать вилкой с молоком, солью и перцем до однородности.

2 | Добавить измельченный шпинат, нарезанные на небольшие кусочки фету и цукини — перемешать.

3 | Духовку разогреть до 180 °С. Форму для капкейков смазать маслом, разлить массу по ячейкам формы, заполняя каждую на 2,5–3 см высотой, и отправить выпекаться на 12–15 минут.



КИТАЙСКИЙ ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Очень люблю этот завтрак, он оставит сытым до самого позднего обеда. Главное — выбрать вкусное и ароматное кунжутное масло. Не игнорируйте его в рецепте, в нем вся изюминка этого блюда!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца категории С1 — 4 шт.

Королевские креветки варено-мороженные очищенные — 150 г

Зеленый лук — 1–2 пера

Кунжутное масло — 2 ч. л.

Соевый соус — 2 ч. л.

Черный перец — по вкусу

Также понадобятся: 10 г сливочного масла для жарки, зеленый лук и кунжут для декора по желанию

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Разболтать яйца вилкой с соевым соусом и кунжутным маслом. Не взбивать, а просто смешать до однородности.

2 | Креветки предварительно разморозить, обсушить бумажным полотенцем от лишней влаги.

3 | На хорошо разогретой сковороде с толстым дном на сливочном масле обжарить креветки буквально минутку, чтобы прогрелись. Вылить яичную смесь и убавить огонь до минимума. Через пару минут подвинуть омлет от краев в центр по всему периметру, чтобы еще жидкая часть сверху распределялась на освобожденную поверхность омлета. Технология приготовления напоминает скрэмбл, но мешать нужно не так активно, по сути, только одну сторону.

4 | Готовый омлет выложить на тарелку, украсить зеленым луком и кунжутом.





КАШИ

РАЗДЕЛ 2





ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И МУССОМ ИЗ ПАРМЕЗАНА

Рецепт рассчитан на 2 порции

Мусс из пармезана — простой ресторанный трюк, которым вы теперь сможете удивлять себя и гостей. Используйте его не только здесь, но и для подачи мясных блюд и даже для создания десертов — да-да, белый шоколад, например, прекрасно сочетается с пармезаном!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Гречневая крупа — 120 г
Шампиньоны — 250 г
Лук-порей (белая часть) — 30 г
Куриный бульон — 150 мл
Сыр пармезан — 20 г
Молоко — 20 мл
Сливки 33% — 60 мл
Масло оливковое — 2 ч. л.
Сушеный тимьян — $\frac{2}{3}$ ч. л.
Соль и перец — по вкусу

**Также понадобятся: свежая зелень
и еще немного лука-порея для подачи**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Гречку промыть холодной проточной водой 3–5 раз, чтобы вода стала полностью прозрачной. Залить крутым кипятком на сантиметр выше уровня самой гречки, оставить запариваться под крышкой и плотным полотенцем на 10 минут.

2 | Шампиньоны нарезать произвольно. Хорошо разогреть сковороду на сильном огне, выложить грибы и жарить 5 минут, постоянно помешивая. Добавить нарезанный лук-порей и обжарить еще 2 минуты.

3 | Добавить к грибам гречку, соль и перец, залить бульоном и дать ему выпариться на небольшом огне — это займет 5–7 минут, гречка за это время дойдет до готовности.

4 | В сотейнике нагреть молоко до закипания, добавить мелко натертый пармезан и перемешать до растворения. Убрать с огня и дать немного остыть.

5 | Взбить холодные сливки до устойчивых пиков и перемешать с сырной массой. Мусс готов.

6 | Выложить в глубокую тарелку кашу, сделать углубление в центре, наполнить его муссом. Украсить зеленью и по желанию кольцами лука-порея — и можно подавать.



БУЛГУР С БРОККОЛИ И ФЕТОЙ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Любая крупа, которую сварили на курином бульоне, а не на воде, даст +100 к вкусу, зуб даю. Просто возьмите это за правило, и вы почувствуете разницу так быстро, что замороженный порционно бульон в вашей морозилке станет совершенно обычным делом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Булгур — 140 г

Брокколи — 200 г

Сыр фета — 120 г

Куриный бульон (или вода) — 300 мл

Также понадобятся: немного кунжута для подачи, зелень для украшения по желанию

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Промыть булгур, залить куриным бульоном, довести до кипения. Снизить огонь до медленного и варить 15 минут, пока не впитается весь бульон. Накрыть булгур крышкой и дать постоять буквально 5 минут.

2 | Брокколи разделить на соцветия и бланшировать: бросить в кастрюлю с кипящей водой на 3 минуты, затем слить горячую воду и наполнить кастрюлю холодной. Так брокколи остается сочной и хрустящей.

3 | К горячему булгуру добавить 80 г феты, нарезанной небольшими кусочками, и перемешать, пока она не растворится, как масло.

4 | Выложить на тарелку булгур, сверху разбросать брокколи, кусочки оставшейся феты, кунжут и свежую зелень по желанию для декора.



СЫРНАЯ ПШЕНКА С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Зеленое растительное масло можно сделать заранее и хранить в холодильнике в течение 4 недель — главное, чтобы стеклянная бутылка была стерилизована (см. примечание). Зеленым маслом можно не только заправлять салаты, но и добавлять вкуса кашам, стейкам и брускеттам. И еще это очень красиво.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАШИ:

Пшенная крупа — 100 г

Молоко — 200 мл

Вода — 200 мл

Пармезан (или другой твердый сыр) — 80 г

Соль и перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО МАСЛА:

Растительное или оливковое
масло — 200 мл

Свежий укроп — 40 г

Свежая петрушка — 40 г

Свежий тархун (или мята) — 20 г

Соль — щепотка

Также понадобится: огурец для подачи

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Для зеленого масла ошпарить кипятком мытую зелень, как следует просушить полотенцем и произвольно нарезать, чтобы все поместилось в чашу блендера. Добавить масло, соль и взбивать на высокой скорости до максимального измельчения.

2 | Затем масло нужно процедить от зелени с помощью марли или мелкого сита. Получившееся зеленое масло перелить в чистую стеклянную тару и хранить в холодильнике. Оно прекрасно подходит и для заправки салатов, и для добавления к гарнирам, кашам, рыбным и мясным блюдам.

3 | Крупу промыть до прозрачной воды. Залить водой, молоком, посолить и поперчить, довести до кипения на сильном огне, затем снизить огонь до минимума и варить около 30 минут до мягкости крупы.

4 | Пармезан мелко натереть, перемешать с кашей, накрыть крышкой и дать постоять 5–7 минут. Затем выложить кашу в тарелку, украсить ароматным зеленым маслом и слайсами огурца, которые легко сделать с помощью овощечистки.

Примечание:

*Простерилизовать бутылку на самом деле очень просто: отправить ее в холодную духовку, затем нагреть до 130 °С и подержать там около 30 минут.



ТОМАТНАЯ ПОЛЕНТА

Рецепт рассчитан на 2 порции

Полента — это практически манка новой школы. У нее очень тонкий кукурузный вкус, который классно сочетается с томатами. В рецепте базово предлагаю использовать только копченую паприку, но если пряный вкус на завтрак вас не пугает, то можно смело добавлять еще немного куркумы, чили и кориандра.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Полента — 100 г

Вода — 400 мл

Протертые томаты — 150 г

Помидоры черри — 100 г

Репчатый лук — ½ шт.

Сливочное масло — 10 г

Сыр пармезан — 40 г

Оливковое масло — 2 ч. л.

Сушеный базилик — щепотка

Соль и перец — по вкусу

Копченая паприка — щепотка

**Также понадобится: растительное
масло для жарки**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | В кипящую воду всыпать поленту и варить, постоянно помешивая, 10–12 минут на медленном огне.

2 | Добавить к каше соль, перец, базилик, сливочное масло, тертый пармезан и перемешать. Выложить в тарелку. Каша очень быстро покроется такой тонкой корочкой, будто бы заветрилась, но не волнуйтесь, полента делает так всегда. Корочка будет мягкой, с сырным вкусом, а внутри полента остается более нежной и тягучей.

3 | На хорошо разогретой сковороде обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, затем добавить половинки черри, протертые томаты, паприку и соль по вкусу. Перемешать, убавить огонь до минимума и протушить буквально 2–3 минуты.

4 | Готовую поленту выложить на тарелку, обильно полить томатным соусом — и можно подавать.



КИНОА С МИНДАЛЕМ И ВИШНЕЙ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Это очень вкусное и яркое сочетание: вишня добавляет свежести и легкой кислинки, а миндаль — невероятный аромат. Обязательно используйте жареные орехи, чтобы получить максимум вкуса! Если миндаль у вас сырой, то просто поджарьте его пару минут на сухой сковороде на небольшом огне, периодически помешивая.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Киноа — 150 г
Вода — 200 мл
Миндальное молоко — 250 мл
Сливочное масло — 20 г
Сахар — 20 г (3 ч. л.)
Ванильный экстракт — капля
Вишня свежемороженая — 150 г (разморозить)
Апельсиновый сок — 40 мл
Миндаль — 50 г
Мускатный орех — щепотка

Также понадобятся: миндальные лепестки для подачи по желанию

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 |** Киноа хорошо промыть. Залить водой и молоком, добавить сахар, довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до небольшого и варить 15 минут. Затем накрыть крышкой и дать пропариться 5–10 минут.
- 2 |** На сухой сковороде на небольшом огне обжарить до аромата миндаль, добавить размороженную вишню, апельсиновый сок и мускатный орех, поддержать на огне еще 3 минутки.
- 3 |** К киноа добавить сливочное масло и ванильный экстракт — перемешать до растворения масла.
- 4 |** Выложить киноа в тарелку, сверху — вишнево-миндальный соус. Украсить по желанию миндальными лепестками — и готово.



ОВСЯНКА С КАРАМЕЛИЗОВАННОЙ ТЫКВОЙ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Тыква по рецепту получается аль денте, то есть упругой, но не жесткой. Чтобы ускорить процесс приготовления такой каши, рекомендую хранить в заготовках запеченную заранее тыкву — это очень удобно, пригодится не только для этого рецепта, но и для других блюд.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья долгой варки — 160 г

Масло сливочное — 50 г

Молоко — 300 мл

Сгущенное молоко — 130 г

Ванильный экстракт — капля

Соль — щепотка

**Также понадобится: растительное
и сливочное масло для жарки**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Соединить молоко со сгущенкой, солью и ванильным экстрактом. Довести до кипения на сильном огне.

2 | Добавить овсяные хлопья, убавить огонь до минимума и варить до готовности, около 12–15 минут. Добавить масло, перемешать.

3 | На хорошо разогретую сковороду выложить оба вида масла, смазать ими всю сковороду. Выложить тыкву, нарезанную небольшими кусочками, и обжарить на тихом огне, помешивая, около 10 минут.

4 | Сверху посыпать сахаром и жарить до тех пор, пока он полностью не растворится в масле. Снять тыкву с огня.

5 | В тарелку выложить кашу, сверху — тыкву. Посыпать тыквенными семечками.



КОКОСОВАЯ РИСОВАЯ КАША С ЖАРЕННЫМ БАНАНОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Жареный банан — это правда вкусно, если никогда не пробовали — обязательно надо! В тайской кухне это, например, самостоятельное блюдо, его подают с медом или вареньем. Такие бананы можно подавать и с бриошью, и с холодным мороженым.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис «жасмин» — 150 г

Вода — 200 мл

Кокосовое молоко (17%, из банки) — 250 г

Кокосовое масло — 20 г

Ванильный экстракт — капля

Банан — 2 шт.

Греческий йогурт — 100 г

Также понадобятся: 10 г сливочного масла для жарки, кокосовая стружка или чипсы для декора

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Рис хорошо промыть до прозрачности воды. Залить водой и молоком, довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь до медленного и варить 15 минут. Снять с огня, накрыть крышкой и дать пропариться 5–10 минут. Добавить кокосовое масло, ванильный экстракт и перемешать.

2 | Нарезать бананы по диагонали на кусочки толщиной чуть меньше 1 см. На хорошо разогретую сковороду с толстым дном выложить сливочное масло, дать ему растаять и выложить бананы. Обжарить их на сильном огне буквально по 1–2 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

3 | Выложить в тарелку кашу, сверху — жареные бананы. Подать с холодным йогуртом и кокосовыми чипсами.



БЛИНЧИКИ И ОЛАДЬИ

РАЗДЕЛ 3





ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ С АВОКАДНОЙ СМЕТАНОЙ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Если любите, чтобы оладьи были мягкими внутри, тогда выкладывайте тесто потолще, примерно 1,5–2 см. А если, наоборот, больше нравятся оладьи, хрустящие снаружи и с тонкой мягкой прослойкой, то делайте их тоньше, буквально 0,7–1 см.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОЛАДИЙ:

Цукини — 350 г

Яйцо категории С1 — 1 шт.

Шпинат замороженный — 70 г (разморозить)

Моцарелла для пиццы — 50 г

Рисовая мука — 30 г

Соль и перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ АВОКАДНОЙ СМЕТАНЫ:

Авокадо — 1 шт.

Свежая кинза — 10 г

Сок лимона — 2 ч. л.

Соль — щепотка

**Также понадобится: растительное
масло для смазывания сковороды**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Цукини натереть на мелкой терке, соединить в миске с размороженным шпинатом и солью, перемешать и дать постоять 5 минут, чтобы выделился сок. Затем как следует отжать от всей влаги.

2 | Добавить к цукини и шпинату яйцо, натертую на мелкой терке моцареллу, муку и специи, перемешать до однородного теста.

3 | На хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, пожарить оладьи, выкладывая тесто примерно по 1 столовой ложке с горкой в форме круга диаметром 6–7 см. Чтобы форма была идеальной, можно использовать кулинарное кольцо. Жарить оладьи без крышки на небольшом огне по 3–4 минуты с каждой стороны до румянца.

4 | Для авокадной сметаны взбить все ингредиенты в блендере до консистенции однородного соуса и подавать вместе с оладьями.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С ВЕШЕНКАМИ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Оладьи по этому рецепту получаются просто идеальными: очень хрустящие снаружи, с румяной красивой корочкой, мягкие и сочные внутри. Если лук на завтрак вас смущает, просто не добавляйте его, а замените на такое же количество картофеля.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БЛИНОВ:

Картофель — 600 г

Небольшая головка репчатого лука — ½ шт.

Яйцо категории С1 — 2 шт.

Пшеничная мука — 10 г (2 ч. л.)

Картофельный или кукурузный
крахмал — 10 г (2 ч. л.)

Грибы вешенки — 400 г

Копченая паприка — ⅔ ч. л.

Сметана 25–30% — 100 г

Соль, черный перец по вкусу

**Также понадобится: растительное
масло для жарки**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Картофель очистить и натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать. Смешать вместе, добавить соль и дать постоять 5 минут. Отжать картофель и лук от лишней жидкости.

2 | Добавить яйца, муку, крахмал, соль и перец, все перемешать.

3 | На хорошо разогретой сковороде с маслом обжарить с двух сторон до готовности на среднем огне. Не под крышкой. Потребуется примерно по 4 минуты с каждой стороны, должны зарумяниться. Красивую форму можно придать с помощью кулинарного кольца.

4 | Вешенки нарезать тонкими полосками. На сковороде с толстым дном разогреть масло и обжарить грибы на сильном огне 7–8 минут до готовности, постоянно помешивая, чтобы они именно жарились, а не тушились, выделяя влагу. Затем добавить паприку и соль, перемешать — и можно собирать блюдо.

5 | Оладьи выложить на тарелку, сверху украсить вешенками и сметаной.



ПАНКЕЙКИ С БЕКОНОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

На первый взгляд, это сочетание может напугать, но я настаиваю, чтобы вы дали ему шанс. Для завтрака в США — это банальная классика, а для нас — что-то экстремальное, но попробовать точно стоит, блюдо может вас приятно удивить!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПАНКЕЙКОВ:

Пшеничная мука — 165 г

Яйцо категории С1 — 1 шт.

Молоко — 200 мл

Сахар — 20 г (3 ч. л.)

Сливочное масло — 20 г

Разрыхлитель теста — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Соль — щепотка

Ванильный экстракт — капля

Также понадобятся:

Бекон — 150 г

Кленовый сироп

Микрозелень

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Яйцо разболтать вилкой, добавить к нему молоко, растопленное сливочное масло, ванильный экстракт и перемешать.

2 | Добавить просеянную муку, разрыхлитель, соль и вымесить тесто венчиком до однородной консистенции.

3 | Разогреть сухую сковороду, вылить на нее ложку теста. Жарить, пока на поверхности не образуются дырочки, затем перевернуть и обжарить вторую сторону еще минутку.

4 | Бекон мелко нарезать, выложить на сухую хорошо разогретую антипригарную сковородку и обжарить до румянца, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

5 | Подавать панкейки, полив их кленовым сиропом, посыпав беконом и микрозеленью по желанию.



БЛИНЧИКИ С КАРАМЕЛЬНЫМ КРЕМОМ И МАКОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции (6 блинчиков)

Этот карамельный крем сведет с ума всех, кто любит вареное сгущенное молоко. Он также может прекрасно подойти для подачи сырников и даже стать кремом для медовика или наполеона.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ:

Пшеничная мука — 100 г
Яйца категории С1 — 3 шт.
Молоко 3,2% — 250 мл
Сливочное масло — 30 г
Сахар — 1½ ч. л.
Мак — 10 г (3 ч. л.)
Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРЕМА:

Вареная сгущенка — 150 г
Сахарная пудра — 20 г (2 ½ ст. л.)
Сливки 33% — 100 мл

Также понадобится: растительное или сливочное масло для жарки

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | В глубокой емкости венчиком смешать яйца, сахар и соль. Всыпать просеянную муку и снова перемешать до однородности. Добавить молоко, растопленное и остывшее сливочное масло и объединить все в однородное тесто.

2 | Приготовить тонкие блины. Сковороду разогреть на среднем огне, смазать сливочным или растительным маслом. На сковороду налить немного теста с помощью половника и быстро распределить по сковороде. Когда края блинчика хорошо схватятся — можно переворачивать. Обычно уходит около 1–2 минут на жарку.

3 | Очень холодные сливки взбить миксером до устойчивых пиков. Холодную вареную сгущенку взбить миксером с сахарной пудрой, затем добавить сливки и взбить уже на низкой скорости до объединения. Крем будет достаточно жидким, но при этом пышным.

4 | Можно подавать блинчики, а рядом поставить крем, а можно сразу положить его внутрь как начинку.



ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

В детстве, когда Ба готовила свои легендарные блинчики, я искренне не понимала, почему нельзя улучшить их и сделать шоколадными. Вот она, взрослая жизнь — теперь можно!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БЛИНОВ:

Пшеничная мука — 100 г
Яйцо категории С1 — 1 шт.
Сметана 20% — 30 г
Сахар — 20 г (3 ч. л.)
Какао-порошок — 20 г (2 ст. л.)
Кипяток — 30 мл
Молоко 3,2% — 150 мл
Сливочное масло — 20 г
Разрыхлитель теста — $\frac{1}{2}$ ч. л.
Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРЕМА:

Молочный шоколад — 150 г
Арахисовая паста — 100 г
Сливки 33% — 120 мл

**Также понадобится: растительное
или сливочное масло для жарки**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Крем нужно сделать заранее. Для этого шоколад со сливками прогреть на водяной бане или импульсами в микроволновке: то есть греть 20 секунд — перемешать, затем снова греть — снова перемешать и так до тех пор, пока шоколад не растает полностью. Добавить арахисовую пасту, пробить блендером, накрыть пленкой и отправить в холодильник на ночь.

2 | Утром муку просеять и перемешать венчиком с разрыхлителем и солью. Какао залить кипятком и перемешать до растворения.

3 | Яйцо размешать венчиком с сахаром, добавить муку, сметану, молоко, растопленное и остывшее сливочное масло и заваренное какао. Перемешать все до однородного теста.

4 | Поджарить тонкие блины, наливая немного теста с помощью половника и быстро распределяя его по сковороде. Сковороду хорошо разогреть и смазать сливочным или растительным маслом, огонь средний. Когда края блинчика хорошо схватятся — можно переворачивать. Обычно уходит около 1–2 минут на жарку.

5 | Крем взбить миксером до пышности и начинить им блинчики.



ДАТСКИЙ БЛИН С КРЕМ-ФРЕШЕМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Датский блин по вкусу напоминает традиционные тонкие блинчики, только не нужно стоять у плиты и терпеливо жарить их, аккуратно переворачивая каждый! Смешал, залил, в духовку отправил и наслаждаешься. А крем-фреш — это базовый ресторанный трюк, который легко повторить дома. Обязательно попробуйте, это будто совсем новый молочный продукт — вроде бы смесь знакомых вкусов, но все же что-то другое.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БЛИНОВ:

Пшеничная мука — 60 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Молоко 3,2% — 160 г
Сахар — 20 г (3 ч. л.)
Ванильный сахар — 5 г (1 ч. л.)
Сливочное масло — 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРЕМ-ФРЕША:

Сливки 33% — 250 мл
Кефир 3,2% — 20 мл
Цедра 1 апельсина

**Также понадобятся: сливочное масло
для смазывания форм, сахарная пудра
для подачи**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Крем-фреш нужно приготовить заранее. Для этого смешать сливки и кефир комнатной температуры, оставить настаиваться на столе 6 часов, а затем убрать в холодильник на ночь. А когда блины будут готовы, останется только добавить к крем-фрешу свежую цедру апельсина.

2 | Духовку предварительно разогреть до 190 °С. Поместить две чугунные сковороды (или керамические формы) диаметром 15 см в духовку, чтобы их разогреть, буквально на 5–10 минут.

3 | В блендере взбить яйца, молоко, два вида сахара до однородности, затем добавить просеянную муку и соль, еще раз взбить.

4 | Сливочным маслом смазать горячие формы по всему периметру, разлить по ним тесто и выпекать 20–25 минут. Для подачи посыпать сахарной пудрой и выложить сверху крем-фреш.



МИНИ-ОЛАДУШКИ С МАНГО

Рецепт рассчитан на 2 порции

Уверена, что равнодушных к этому рецепту детей не существует — да и взрослых, что уж там! Маленькая радость для внутреннего ребенка каждого из нас.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кефир 3,2% — 250 мл

Греческий йогурт — 200 г

Вода — 30 мл (2 ст. л.)

Яйцо категории С1 — 1 шт.

Пшеничная мука — 230 г

Сахар — 60 г

Пищевая сода — $\frac{1}{3}$ ч. л.

Соль — щепотка

Среднее манго — 1 шт.

**Также понадобится: масло
для смазывания сковороды**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Кефир смешать с водой и слегка подогреть в микроволновке.

2 | В миске смешать яйца, сахар и соль. Затем добавить подогретый кефир с водой и взбить венчиком до появления пены.

3 | Добавить просеянную муку в несколько этапов, тщательно перемешивая. Идеальная консистенция — тягучая и густая, которая не стекает с ложки. Если масса получилась жидковатой, добавить еще немного муки.

4 | Последним этапом добавить соду и перемешать. Гасить не нужно, она прореагирует с кефиром. Важно не мешать тесто слишком долго, чтобы оно не стало жидким.

5 | Хорошо разогреть сковородку с толстым дном, смазать с помощью кисти маслом. Выложить маленькие кружочки теста с помощью ложки или кондитерского мешка и пожарить оладьи с двух сторон на среднем огне до румянца. Это занимает буквально 1 минуту с каждой стороны.

6 | Половину мякоти манго взбить в блендере с йогуртом, вторую половину нарезать мелким кубиком. Подавать оладьи с манговым йогуртом и нарезанным манго.





ТВОРОГ

РАЗДЕЛ 4



КАК ПРИГОТОВИТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ И ЗАПЕКАНКУ

Секреты приготовления любой запеканки

- 1 | Чтобы добиться гладкой текстуры без комочков, творог нужно протереть через мелкое сито. Погружной блендер, увы, такой консистенции не дает, но это все равно лучше, чем ничего.
- 2 | В момент приготовления творожной массы для запеканки все ингредиенты обязательно должны быть комнатной температуры.
- 3 | После добавления яиц вымешивать массу нужно ровно столько, чтобы все ингредиенты смешались, но не дольше. Иначе масса быстро и высоко поднимется в духовке, а потом также стремительно упадет.
- 4 | Остужайте запеканку в выключенной духовке с приоткрытой дверцей, чтобы не было резких колебаний температур — это также влияет на то, насколько опустится запеканка.
- 5 | Ставьте запеканку в заранее разогретую духовку, выпекайте на умеренной температуре 170–180 °C, не открывайте дверь в процессе выпекания.
- 6 | Строго следуйте пропорциям рецепта. Если запеканка опала или что-то еще пошло не так, перечитайте все пункты! :)

Что важно знать о сырниках

- 1 | Выбирайте сухой творог небольшой жирности. С творогом от 9% и выше все поплывет на сковороде, и сырники не будут держать форму.
- 2 | Не кладите много сахара, это тоже заставит сырники растекаться.
- 3 | Сковорода обязательно должна быть с толстым дном, иначе сырники получатся горелыми снаружи и сырыми внутри. Это один из самых важных пунктов — благодаря толстому дну получается равномерный прогрев.
- 4 | Сковороду предварительно хорошо разогрейте!



ЗАПЕКАНКА С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ АНГЛЕЗ

Рецепт рассчитан на форму 14–16 см

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЗАПЕКАНКИ:

Творог 9% — 500 г
Сливки 33 % — 50 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Сахар — 130 г
Рисовая мука — 30 г
Соль — щепотка
Ванильный экстракт — по желанию

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРЕМА АНГЛЕЗ:

Молоко — 300 мл
Желтки от яиц категории С1 — 3 шт.
Кукурузный крахмал — 5 г (1 ч. л.)
Сахар — 40 г
Ванильный сахар — 10 г (2 ч. л.)

**Также понадобится: масло
для смазывания сковороды**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Творог с яйцами пробить блендером до однородности. Если хочется получить максимально гладкую текстуру, тогда творог нужно сначала протереть через мелкое сито и только после этого обработать блендером.

2 | Добавить сахар, сливки, ванильный экстракт и муку, перемешать лопаткой.

3 | Дно формы для выпечки застелить пергаментом или фольгой. Вылить в нее творожную массу и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

4 | Выключить духовку, подержать запеканку там еще 10 минут, затем приоткрыть дверь и дать ей полностью остыть в духовке. Это важный пункт, которым нельзя пренебрегать, чтобы запеканка не опала.

5 | Приготовить крем. Молоко довести почти до кипения в сотейнике с толстым дном. Желтки растереть венчиком с двумя видами сахара и крахмалом, затем тонкой струйкой влить к ним молоко, помешивая, пока масса не станет однородной. Перелить ее обратно в сотейник и на медленном огне, постоянно помешивая венчиком, довести крем до легкого загустения. Когда появится первая «булька», крем готов.

6 | Запеканку можно подавать, сопроводив ее горячим кремом. А по мере остывания он будет все более густым.



СЫРНИК XXL С МАЛИНОВЫМ КОНФИТЮРОМ

Рецепт рассчитан на 2 больших сырника (2 порции)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творог в брикете 5% — 400 г

Желтки от яиц категории С1 — 2 шт.

Пшеничная мука — 30 г

Кукурузный крахмал — 10 г (ч. л.)

Сахар — 30 г

Ванильный экстракт — по желанию

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЯГОДНОГО КОНФИТЮРА:

Малина свежемороженая — 250 г (разморозить)

Вода — 30 мл (2 ст. л.)

Сахар — 40 г

Бальзамический крем — 20 г

Кукурузный крахмал — 5 г (1 ч. л.)

**Также понадобятся для жарки: 2 ч. л.
растительного масла, 10 г сливочного
масла**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Холодный творог растереть с сахаром и желтками вилкой, добавить муку, крахмал и ваниль по желанию, затем вымешать уже руками до однородности.

2 | Разделить массу пополам и сформировать большие сырники диаметром около 8–10 см. Постарайтесь не делать их слишком высокими, чтобы хорошо прожарились, 2–2,5 см будет достаточно.

3 | Хорошо разогретую на среднем огне сковороду смазать растительным маслом по всей поверхности, добавить кусочек сливочного масла. Выложить сырники, дать им минутку, чтобы схватилось дно, и уменьшить огонь до совсем медленного. Жарить сырники без крышки около 3 минут, затем перевернуть и жарить до готовности с обратной стороны, это займет еще около 4 минут.

4 | Для конфитюра соединить в сотейнике 200 г малины и воду, довести до кипения. Добавить бальзамический крем, перемешать. Затем всыпать сахар, перемешанный с крахмалом, и варить еще пару минут до загустения и растворения сахара.

5 | Конфитюр немного остудить и подавать с ним сырники.



СЫРНИКИ С СЫРОМ ДОРБЛЮ

Рецепт рассчитан на 6 штук

Небанальный вариант, но какой же вкусный! Если вы любите сыр, то дайте этому рецепту шанс, вам точно понравится. Сырники получаются очень мягкими и пышными внутри, с потрясающим сочетанием сладкого и соленого вкусов.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЫРНИКОВ:

Творог в брикете 5% — 330 г

Сыр дорблю — 70 г

Желтки от яиц категории С1 — 2 шт.

Пшеничная мука — 30 г

Кукурузный крахмал — 10 г (2 ч. л.)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПОДАЧИ:

Сметана 25% — 50 г

Грецкие орехи — 20 г

Мед

Также понадобятся для жарки: 2 ч. л.
растительного масла, 10 г сливочного
масла

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Холодный творог растереть вилкой с желтками и дорблю. Добавить муку, крахмал и вымешать уже руками до однородности.

2 | Разделить массу на 6 равных частей и сформировать сырники небольшого размера.

3 | Хорошо разогреть сковороду на среднем огне, смазать по всей поверхности растительным маслом и добавить кусочек сливочного. Выложить сырники, жарить без крышки по 2–3 минуты с каждой стороны.

4 | Подать сырники со сметаной, полить медом и посыпать дроблеными грецкими орехами.



ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ С ЛИМОННЫМ КУРДОМ

Рецепт рассчитан на 3–4 порции (15 штук)

Рецепт родом из детства — обожаю! Если фритюр кажется слишком сложным или неполезным, то можно запечь шарики в духовке при 180 °С минут 10–15 до легкого румянца. Конечно, получится не совсем тот результат, зато удовлетворит ваши пожелания.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПОНЧИКОВ:

Творог в брикете 5–9% — 220 г

Яйцо категории С1 — 1 шт.

Сахар — 50 г

Пшеничная мука — 170 г

Разрыхлитель — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЛИМОННОГО КУРДА:

Лимонный сок — 100 мл

Желтки от яиц категории С1 — 3 шт.

Сахар — 50 г

Сливочное масло — 50 г

Кукурузный крахмал — 5 г (1 ч. л.)

Цедра 1 лимона

Также понадобятся: масло для фритюра, сахарная пудра для подачи (по желанию)

Примечание:

* Одинаково вкусно подавать и с холодным курдом, и с горячим!

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Творог с яйцом пробить блендером до однородности, добавить муку, разрыхлитель, сахар и соль и вымешать тесто до однородности. Оно будет довольно плотным. Сформировать одинаковые шарики, небольшие, примерно по 30 г.

2 | Разогреть растительное масло в сотейнике небольшого диаметра — так потребуется меньше масла (на сотейник диаметром 16 см у меня ушло 300 мл). Довести масло практически до закипания, затем уменьшить огонь до среднего.

3 | Опустить в масло по несколько шариков, чтобы не соприкасались друг с другом, и жарить до румянца с каждой стороны. Это занимает примерно 3–4 минуты.

4 | Готовые пончики вынуть ситом или шумовкой, дать маслу стечь и выложить на бумажные полотенца, чтобы впиталось оставшееся масло.

5 | Для курда смешать венчиком желтки, сахар и крахмал. В сотейнике с толстым дном нагреть лимонный сок с цедрой почти до закипания, затем тонкой струйкой вылить его в желтки, постоянно помешивая. Вернуть смесь в сотейник и на небольшом огне, мешая венчиком, уваривать до загустения и первых побулькиваний.

6 | Подать пончики с курдом; можно еще посыпать сахарной пудрой для красоты.



ВАРЕНИКИ СО ШПИНАТОМ И БРЫНЗОЙ

Рецепт рассчитан на 3–4 порции

Еще одна идея для ваших заготовок в морозилку. Можно сделать много за один раз, может, даже с привлечением помощников — ну а что, другим членам семьи только есть, что ли? :) А потом, когда не будет времени готовить, достанете свои запасы — пара минут, и завтрак на столе!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Пшеничная мука — 300 г

Сливочное масло — 20 г

Греческий йогурт — 250 г

Шпинат замороженный — 70 г (разморозить)

Яйцо категории С1 — 1 шт.

Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог 5% — 120 г

Сыр брынза — 120 г

Шпинат замороженный — 30 г (разморозить)

Желток от яйца категории С1 — 1 шт.

Перец по вкусу

Также понадобятся: мука для подпыла поверхности, для подачи — сметана или греческий йогурт и немного свежего шпината

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Шпинат разморозить и отжать от лишней влаги. После этого все ингредиенты для теста соединить в большой миске, вымешать до однородности и отправить в холодильник на час. Тесто станет менее липким, более пластичным и удобным в работе.

2 | Рабочую поверхность присыпать мукой, выложить охлажденное тесто и тонко раскатать в пласт толщиной примерно 3 мм. Стаканом или кулинарным кольцом вырезать кружочки диаметром 7–8 см.

3 | Для начинки шпинат также разморозить и отжать. Выложить его и остальные ингредиенты в чашу блендера и пробить до однородности.

4 | Выложить на кружочки теста 1–2 чайные ложки начинки, смазать края водой и защипнуть вареники. Тесто во время работы накрыть полотенцем, чтобы оно не подсохло.

5 | В кипящую воду бросить вареники и варить до всплытия, после чего подержать еще минутку и достать шумовкой.

6 | Подать традиционно со сметаной и украсить шпинатом.



ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ С КАРАМЕЛЬЮ

Рецепт рассчитан на 6 штук

Сырки могут быть классной заготовкой и для завтрака, и даже для десерта. Замораживаю их в форме, затем достаю и складываю в пакеты, чтобы занимали меньше места в камере. С начинкой, конечно, можно экспериментировать, например использовать разные конфитюры.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЫРКОВ:

Творог 5–9% — 300 г

Сливочное масло — 80 г

Сахар — 70 г

Ванильный сахар — 5 г (1 ч. л.)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАРАМЕЛИ:

Молочный шоколад — 200 г

Кокосовое масло (или подсолнечное без запаха) — 20 г (1½ ст. л.)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

Сахар — 100 г

Сливки 33% — 40 мл (2 ½ ст. л.)

Сливочное масло — 30 г

Примечание:

* Шоколад можно растопить на водяной бане или в микроволновке импульсами: (нагреть 15 секунд, перемешать; снова нагреть и перемешать — и так до полного растапливания).

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Для карамели сахар высыпать в сотейник с толстым дном и расплавить на среднем огне. Не мешайте его, просто аккуратно втапывайте лопаткой сахар в жидкую карамель и дождитесь растворения.

2 | Параллельно нагреть сливки почти до закипания и добавить их к сахару. Осторожно, масса будет кипеть и подниматься! Активно перемешать все до однородности.

3 | Снять карамель с огня, дать остыть. Добавить сливочное масло комнатной температуры и пробить блендером. Карамель готова, теперь ей нужно полностью остыть.

4 | Творог, сливочное масло и сахар сложить в миску — все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Пробить блендером до однородности.

5 | Творожной массой наполовину заполнить форму для сырков. Сделать углубление ложкой в центре и выложить карамель. Заполнить форму творожной массой доверху, разровнять и отправить в морозилку до полного застывания. Когда масса замерзнет, сырки легко будет извлечь из формы.

6 | Для глазури шоколад растопить. Смешать шоколад с растопленным маслом. Окунуть сырок в глазурь и перенести на пергамент. Пока глазурь не застыла, можно добавить сверху декор по желанию.

7 | Разморозить сырки в холодильнике.



ОВСЯНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

Рецепт рассчитан на 6 штук

И завтрак, и вариант относительно «зожного» десерта. Просто, красиво и очень даже вкусно — уверена, будете повторять этот рецепт не один раз.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья долгой варки — 100 г

Фундук — 40 г

Сливочное масло — 20 г

Вода — 60 мл

Творог 5% — 200 г

Греческий йогурт — 50 г

Кокосовая стружка — 10 г (2 ст. л.)

Подсластитель для крема — по вкусу

**Также понадобятся: ягоды или орехи
для декора**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Овсяные хлопья вместе с фундуком измельчить в чаше блендера. Добавить растопленное сливочное масло и воду и снова перемешать блендером. Дать массе постоять буквально 5 минут, чтобы овсянка размокла и набухла.

2 | В форму для капкейков утрамбовать массу так, чтобы получились корзиночки толщиной примерно 3–5 мм. Отправить их в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. Дать остыть, затем аккуратно вынуть из форм.

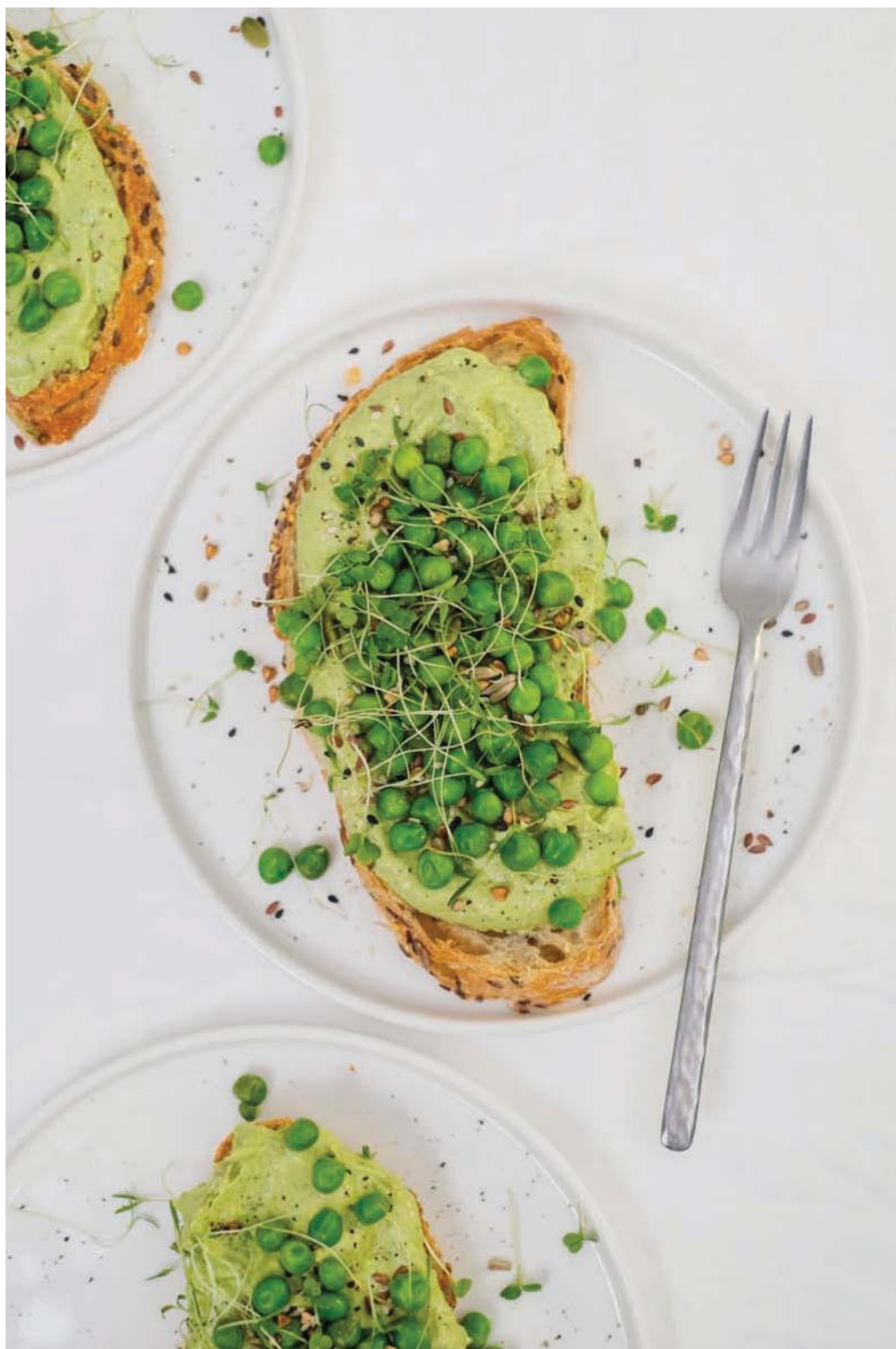
3 | Творог пробить блендером с йогуртом и подсластителем, добавить кокосовую стружку, перемешать. Выложить в корзиночки крем с помощью ложки или отсадить через кондитерский мешок. Украсить ягодами или орехами по желанию.



БРУСКЕТТЫ, СЭНДВИЧИ И ТОСТЫ

РАЗДЕЛ 5





БРУСКЕТТА С АВОХУМУСОМ

Рецепт рассчитан на 4 порции

Если хочется максимально сократить время приготовления, то можно использовать консервированный нут — его не нужно варить. Открыл банку, все в блендер — и готово. Идеально!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ АВОХУМУСА:

Нут — 220 г

Кунжутная паста тахини — 60 г

Оливковое масло — 60 г

Сок лимона — 1½ ст. л.

Зира — щепотка

Авокадо — 1 шт.

Соль и перец — по вкусу

Также понадобятся для подачи:

Ломтики любимого хлеба

Слайсы огурца или обжаренный
зеленый горошек

Бобы эдамаме — под настроение
и наличие в холодильнике

Семечки (кунжутные, льняные
или тыквенные) для декора

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Нут хорошо промыть, залить прохладной водой, чтобы полностью покрыть его, и оставить на ночь. Утром воду слить, снова промыть, залить чистой водой на 3–5 см выше уровня нута и варить на умеренном огне до мягкости. Это займет примерно 1,5 часа.

2 | Процедить нут, но не выливать воду — она нужна, чтобы регулировать консистенцию хумуса. Пару ложек отварного нута отложите для декора.

3 | Остальной нут пробить в блендере вместе с кунжутной пастой, маслом, соком лимона и специями до однородной консистенции соуса. Если масса густовата или вы любите более кремовую текстуру, то можно добавить 50–100 мл жидкости, в которой нут варился и снова пробить.

4 | Хлеб обжарить с двух сторон на сухой сковороде до румянца или сделать это в тостере. Выложить сверху хумус, слайсы огурца, горошек или бобы, украсить семечками.



ГРИЛЬ-ЧИЗ С КУРИЦЕЙ СУ-ВИД И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Термин «су-вид» звучит гораздо загадочнее и серьезнее, чем есть на самом деле. Это кулинарный метод длительного приготовления блюд на водяной бане при низкой температуре, контролируемой до долей градуса. Продукты предварительно упаковываются под вакуумом, отсюда и название метода: *sous vide* означает «под вакуумом». Поэтому для его использования в домашних условиях потребуется достаточно много оборудования и инвентаря: термостат, вакууматор, пакеты и большая тара, в которой и будет происходить весь процесс.

Представляю степень вашей злости, если вы встретили такой «простой» рецепт в кулинарной книге! Но спешу вас успокоить: мы будем имитировать эту технику без какого-то особенного оборудования. Потребуется только духовка и кулинарный термометр. В целом, можно обойтись без него, но для идеального результата я все-таки рекомендую его использовать.

При этой кулинарной технике филе получается просто нежнейшим. Оно станет незаменимым для огромного количества блюд: от вот таких сэндвичей на завтрак до супов и салатов.

КУРИЦА А-ЛЯ СУ-ВИД:

Куриное филе — 1 кг

Вода — 1 л

Соль — 60 г

Сливочное масло — 30 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | В миске соединить воду и соль, перемешать до полного растворения последней.

2 | Куриное филе опустить в получившийся соляной раствор, накрыть пищевой пленкой и дать ему промариноваться ровно 1 час. Не нужно держать дольше — получится слишком солено.

3 | После просолки филе хорошо просушить с помощью бумажного полотенца.

4 | На противень установить решетку, которая всегда идет в комплекте с духовкой. Выложить филе на решетку, смазать его маслом с двух сторон с помощью кисточки. И отправить в духовку, разогретую до 90 °C, на 60–75 минут, в зависимости от размера филе. Важно, чтобы в конце приготовления температура в центре самой толстой части филе была 65 °C. Именно для этого и нужен термометр.





ГРИЛЬ-ЧИЗ

Рецепт рассчитан на 2–4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе су-вид — 1 шт.

Тартин (или другой хлеб) — 4 больших ломтика

Сыр фета — 100 г

Вяленые томаты — 120 г

Масло из-под вяленых томатов — 3 ст. л.

Кешью — 50 г

Сыр чеддер — 80 г

Свежий шпинат — горсть

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Сложить в чашу блендера фету, 100 г вяленых томатов с маслом из-под них и кешью. Пробить до консистенции соуса, необязательно однородного — мелкие ку-сочки тоже отлично.

2 | Тартин подсушить с двух сторон на сухой сковороде до румянца или воспользоваться тостером при его наличии.

3 | Куриное филе су-вид и чеддер нарезать слайсами.

4 | На один кусочек тартина выложить половину пасты из вяленых томатов, половину слайсов куриного филе. 40 г чеддера распределить по поверхности, сверху выложить шпинат и накрыть второй частью тартина. Повторить все то же самое со вторым сэндвичем.

5 | Выложить сэндвичи на противень, застеленный пергаментом, отправить в духовку, разогретую до 220 °С, буквально на 2–3 минуты, чтобы сыр начал таять.

6 | Подавать, пока горячие. Можно разрезать сэндвичи на 2 части, чтобы было удобнее есть. Или, если не планируете плотный завтрак, таким образом получится 4 порции.



БРУСКЕТТА С ПАШТЕТОМ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ И КЛЮКВОЙ

Рецепт рассчитан на 4 порции

Сочетание паштета и клюквы уже давно стало традиционным. Но готовить конфитюр не всегда есть время, поэтому предлагаю вариант с вяленой клюквой, получается не менее интересно. Паштет хранится в морозильнике до двух месяцев, поэтому делайте сразу большую порцию и потом пользуйтесь своими трудами!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПАШТЕТА:

Куриная печень — 500 г
Репчатый лук — 50 г
Оливковое масло — 20 г
Сливки 20% — 100 мл
Коньяк (или бренди) — 25 мл
Бальзамический крем — 20 г
Сливочное масло — 100 г
Сушеный тимьян — 2 г
Соль и перец — по вкусу

Также понадобятся для подачи:

Ломтики любимого хлеба
Вяленая клюква
Фисташки очищенные (дробленые
или лепестки)
Микрозелень

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | На хорошо разогретой сковороде на оливковом масле обжарить печень с двух сторон примерно по 2 минутки. Добавить лук, нарезанный перьями, и обжарить еще 2–3 минуты, до мягкости лука.

2 | Добавить к печени и луку коньяк, тимьян, перец и соль, тушить 2 минутки. Затем снять с огня и дать остыть до комнатной температуры.

3 | В блендере соединить мягкое сливочное масло, сливки комнатной температуры, печень с луком и бальзамический крем. Пробить до гладкости, перелить в контейнер, накрыть пищевой пленкой «в контакт», то есть так, чтобы она касалась массы и не было конденсата. Отправить на ночь в холодильник для стабилизации.

4 | А утром останется только поджарить хлеб на сухой сковороде или в тостере, намазать паштет, добавить мелко нарезанную вяленую клюкву, фисташки и зелень — и можно наслаждаться сытным и вкусным завтраком!



БРИОШЬ С ТУНЦОМ

Рецепт рассчитан на 2–4 порции

Конечно, приготовить бриошь можно и самостоятельно, но давайте договоримся, что это ленивый рецепт и мы закажем ее в соседней булочной, которая заботливо испекла ее для нас. Если вдруг бриоши в наличии нет, то подойдет любая пышная сдобная булочка. Вся соль рецепта в сочетании сладкого и соленого вкусов в одном блюде. Рецепт для тех, кто не боится лука по утрам — это я! Надеюсь, вы тоже за, но если нет, можно обдать лук кипятком, чтобы запах и вкус не были слишком едкими, или просто не добавлять его. Рьет все равно будет вкусным.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тунец в собственном соку — 180 г

Майонез — 30 г

Красный лук — 30 г

Твердый сыр — 30 г

Сок лимона — 2 ч. л.

Каперсы — 20 г

Также понадобятся для подачи:

Бриошь — 2 шт.

Сливочное масло — 10 г

Зеленые оливки — 30 г

Каперсы — 10 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Лук и каперсы мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке.

2 | Слить сок от тунца и размять филе вилкой, затем смешать с луком, сыром, каперсами, соком лимона и майонезом. Соли не нужно — благодаря соленым ингредиентам в составе вкус не будет пресным. Все, рьет готов.

3 | Бриошь разрезать на кусочки около 2,5 см толщиной и обжарить с двух сторон до легкого румянца на сливочном масле. Это занимает буквально по 1 минуте для каждой стороны.

4 | Собираем тост: бриошь, рьет из тунца, немного лука, оливок и каперсов для декора сверху. И можно подавать.



СЭНДВИЧ С ЖАРЕННЫМ СЫРОМ И БАКЛАЖАНОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Пожарить можно практически любой полутвердый и твердый сыр, а не только халуми. Главное — соблюдать правила: толстое дно у сковороды, тщательный нагрев и хорошее антипригарное покрытие. Да, и ничем сковороду не смазываем.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баклажан — 1 шт. (350 г)
Свежая кинза — 5 г
Сок лимона — 2 ч. л.
Соус терияки — 20 г
Грецкие орехи — 20 г
Сыр сулугуни (или халуми) — 120 г

**Также понадобятся: 4 ломтика
любимого хлеба**

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 |** Баклажан положить на противень, застеленный пергаментом, и отправить на 30 минут в духовку, разогретую до 200 °С. Затем переложить в миску, накрыть герметично пищевой пленкой, чтобы баклажан «запотел» и остыл. После этого можно будет легко снять с него кожуру — нам потребуется только мякоть.
- 2 |** Мякоть баклажана и кинзу мелко нарезать, добавить сок лимона, соус терияки и дробленые орехи.
- 3 |** На сухой хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием обжарить с двух сторон сыр до румянца. Если выложить сыр на холодную сковороду, то он просто начнет таять и растекаться, а нам надо получить красивую корочку снаружи и мягкий сыр внутри.
- 4 |** Хлеб подсушить с двух сторон до румянца на сухой сковороде, в тостере или в духовке. Собрать тост: выложить пасту из баклажана, сверху сыр и накрыть вторым ломтиком хлеба.



РИЕТ ИЗ СКУМБРИИ НА ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Риет — прекрасная заготовка для завтрака: можно сделать двойную или тройную порцию, часть съесть сразу, а часть — порционно заморозить. В морозилке риет хранится месяц и выручит вас, когда готовить нет времени. Кстати, это не только идея для завтрака, а классная закуска к белому вину или напиткам покрепче, если вы понимаете, о чем я.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе скумбрии — 500 г

Творожный сыр — 150 г

Маслины — 100 г

Сок лимона — 20 мл

Оливковое масло — 20 мл

Сушеный тимьян — $\frac{2}{3}$ ч. л.

Соль и перец — по вкусу

**Также понадобится: черный хлеб
для подачи**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Филе скумбрии выложить на противень, застеленный пергаментом, смазать оливковым маслом, посыпать солью, перцем и тимьяном, отправить в разогретую до 180 °C духовку на 20 минут.

2 | Остывшее филе скумбрии очистить от кожи и взбить в блендере со всеми остальными ингредиентами для риета. Готово! Хранить его можно в холодильнике до 3 суток.

3 | Подавать риет с черным хлебом, поджаренным на сухой сковороде.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТОСТ С МЯГКИМ КРЕМОМ

Рецепт рассчитан на 2 порции

Завтрак под кодовым названием «родители уехали на дачу — я гуляю». Настоящая углеводная бомба, но как же это вкусно! Если столько сдобы вы себе в принципе не позволяете, возьмите на заметку хотя бы этот нежнейший крем из рикотты. Это очень пышный, легкий, в меру сладкий крем, который может стать десертом сам по себе — остается только добавить к нему фруктов и ягод и насладиться с минимальным уроном для фигуры.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Ломтики бриоши — 4 шт.

Яйца категории С1 — 2 шт.

Молоко — 50 мл

Сливки 33% — 20 мл

Сахар — 20 г (3 ч. л.)

Ванильный сахар — 1 ч. л.

Рикотта — 200 г

Сгущенное молоко — 80 г

Апельсин — 1 шт.

**Также понадобятся: клубника
для декора по желанию, немного
сливочного масла для обжаривания**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | С апельсина снять цедру, затем очистить от кожуры и вырезать мякоть с помощью ножа или очистить руками мякоть от пленки, чтобы получились дольки мякоти.

2 | Холодную рикотту взбить со сгущенным молоком.

3 | Яйца размешать венчиком, добавить молоко, сливки, сахар и хорошо перемешать до однородности.

4 | Утопить каждый ломтик бриоши в жидкой массе, чтобы булочка полностью пропиталась.

5 | На небольшом огне разогреть сковороду, растопить кусочек масла и обжарить бриошь с обеих сторон до румянца. Это займет примерно 2 минутки с каждой стороны.

6 | На горячие тосты выложить холодный крем, украсить мякотью апельсина и цедрой.





СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

РАЗДЕЛ 6





БАСКСКИЙ ЧИЗКЕЙК

Рецепт рассчитан на форму диаметром 18 см

Тот самый чизкейк, который заполнил своими фотографиями все социальные сети, с ароматной и красивой «горелой» корочкой. Повторить его дома легче, чем может показаться, а тающая текстура влюбляет в себя с первой ложки!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творожный сыр — 850 г
Яйца категории С1 — 5 шт.
Сахар — 230 г
Сливки 33% — 200 г
Соль — щепотка
Ванильная паста с семечками — 10 г

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 |** Творожный сыр заранее достать из холодильника, чтобы он стал не просто комнатной температуры, а прямо теплым. Или можно воспользоваться микроволновкой и на небольшой мощности его прогреть. Затем с помощью лопатки перемешать его с сахаром до безупречной гладкости. Миксер не используем, нам не нужны лишние пузыри и воздушность!
- 2 |** Затем добавить яйца по одному и также аккуратно перемешать лопаткой до однородности.
- 3 |** Ввести теплые сливки, соль и ванильную пасту. Форму для выпечки поставить на противень, застелить пергаментом и вылить всю массу чизкейка.
- 4 |** Отправить чизкейк в духовку, разогретую до 200 °С на режиме «верх-низ», и выпекать 50 минут.
- 5 |** Выключить духовку, открыть дверцу и дать чизкейку полностью остыть. Затем отправить его на стабилизацию в холодильник на 12 часов. После чего уже можно резать и подавать к столу.



БАНАНОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ

Рецепт рассчитан на форму-кирпичик для хлеба 22х12 см

Этот кекс — вариация на тему бананового хлеба: чуть более сладкий, пышный, с плотным, но пористым мякишем. Вкусно даже просто так, но можно еще лучше: порционно подать с мороженым или жареными бананами, про которые я рассказывала на стр. 49.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Пшеничная мука — 230 г
Сливочное масло — 120 г
Мякоть бананов — 250 г
Тростниковый сахар — 130 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Греческий йогурт — 80 г
Кокосовая стружка — 20 г (4 ст. л.)
Дробленый миндаль — 40 г
Мускатный орех — 2 щепотки
Корица — $\frac{2}{3}$ ч. л.
Разрыхлитель — 10 г (пакетик)
Соль — щепотка

**Также понадобятся: бананы
для украшения по желанию**

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 |** Мягкое масло взбить с сахаром и ванилью до пышности. Добавить яйца, снова взбить до однородной консистенции.
- 2 |** Банан растереть вилкой. Муку перемешать с солью, специями и разрыхлителем венчиком.
- 3 |** К муке добавить банан, кокосовое молоко и яично-масляную смесь, все перемешать.
- 4 |** Вылить тесто в форму, застеленную пергаментом, при желании сверху выложить дольки банана и украсить орехами.
- 5 |** Отправить кекс в духовку, разогретую до 170 °С, на 40–50 минут. Готовность можно проверить шпажкой, она должна выходить сухой.



ГАЛЕТА С ГРУШЕЙ И ОРЕХОВЫМ КРЕМОМ

Рецепт рассчитан на 4 мини-галеты

Обернуть галету по форме фрукта — идея, которая вроде бы лежит на поверхности, но как же это нарядно и аппетитно! Такой трюк можно проверить и с персиками, и с яблоками, и с инжиром.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Пшеничная мука — 170 г

Сахар — 30 г

Разрыхлитель теста — 2 г ($\frac{1}{3}$ ч. л.)

Сливочное масло — 70 г

Молоко — 70 мл

Соль — щепотка

Желток от яйца категории С1 — 1 шт.

Миндальные лепестки — 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Груши «конференция» — 2 шт.

Миндальная паста — 150 г

Мед — 100 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Муку просеять, добавить сахар, разрыхлитель теста и соль, перемешать венчиком. Затем ввести мягкое сливочное масло и молоко. Вымешать однородное тесто, скатать в шар, завернуть в пакет и дать отдохнуть 30 минут при комнатной температуре.

2 | Груши разрезать на половинки, удалить сердцевину и плодоножку. Нарезать грушу вдоль тонкими ломтиками, но не разделять на отдельные кусочки.

3 | Миндальную пасту и мед слегка прогреть в микроволновке для лучшего смешивания, затем перемешать лопаткой или миксером до однородности.

4 | Тесто разделить на 4 части, каждый кусочек раскатать в прямоугольник примерно 10x16 см, в который поместится половина груши.

5 | Тесто смазать ореховым кремом, отступая по 2 сантиметра от краев. Выложить половинку груши срезом вниз. Края теста поднять, обернуть ими грушу и плотно прижать.

6 | Смазать тесто разболтанным желтком и присыпать грушу миндальными лепестками. Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.



МАЛИНОВЫЙ ОВСЯНЫЙ ПИРОГ

Рецепт рассчитан на форму диаметром 18 см

Если подать этот пирог теплым с мороженым, то, конечно, можно умереть от удовольствия. А малину можно смело заменять практически на любые фрукты и ягоды. И со смородиной будет прекрасно, и с инжиром.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПИРОГА:

Пшеничная мука (можно использовать цельнозерновую) — 150 г

Овсяные хлопья долгой варки — 70 г

Малина — 250 г

Тростниковый сахар — 150 г

Сливочное масло — 100 г

Натуральный йогурт — 180 г

Разрыхлитель теста — 10 г (пакетик)

Яйца категории С1 — 2 шт.

Молотая корица — $\frac{2}{3}$ ч. л.

Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРОШКИ:

Пшеничная мука — 25 г

Овсяные хлопья — 15 г

Тростниковый сахар — 25 г

Сливочное масло — 25 г

Миндаль — 15 г

Примечание:

* Если используете замороженную малину, то обязательно разморозьте ягоды, слейте лишнюю жидкость и обваляйте в кукурузном крахмале, чтобы они не давали слишком много жидкости при выпекании.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Для крошки: холодное сливочное масло натереть на крупной терке и растереть руками с мукой и овсяными хлопьями в более мелкую крошку. Добавить сахар, орехи и хорошо перемешать.

2 | Муку для пирога просеять и смешать венчиком с овсяными хлопьями, солью, разрыхлителем и корицей — это наши сухие ингредиенты.

3 | Мягкое масло для пирога взбить миксером с сахаром, затем по одному добавлять яйца и продолжать взбивать до пышности (все продукты должны быть комнатной температуры, чтобы не отслоились).

4 | Добавить к масляно-яичной смеси йогурт и сухие ингредиенты, перемешать до однородного теста.

5 | Форму для выпечки застелить пергаментом, вылить половину теста. Разложить половину малины по всей площади, залить второй частью теста и разложить оставшуюся малину.

6 | Посыпать пирог крамблом и выпекать 50–60 минут при 170 °С до румянца. Готовность можно проверять шпажкой — она должна выходить сухой.



МАКОВО-МИНДАЛЬНЫЕ МАФФИНЫ

Рецепт рассчитан на 12 штук

Классный базовый рецепт пушистых маффинов, которые можно разнообразить и сделать сочнее, добавив к ним любые ягоды. Можно использовать замороженные, но лучше их предварительно разморозить и обвалять в кукурузном крахмале, чтобы не давали слишком много сока.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблоки без сердцевин — 230 г
Греческий йогурт — 200 г
Пшеничная мука — 140 г
Миндальная мука — 70 г
Овсяные хлопья долгой варки — 50 г
Мак — 30 г
Разрыхлитель теста — 10 г (пакетик)
Сахар — 120 г
Сливочное масло — 60 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Миндальные лепестки — 30 г
Соль — щепотка

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 |** Пшеничную муку просеять и смешать венчиком с миндальной мукой, маком, овсяными хлопьями, разрыхлителем и солью — это наши сухие ингредиенты.
- 2 |** Мягкое сливочное масло взбить с сахаром пару минут, добавить яйца комнатной температуры по одному за раз и продолжить взбивать до пышности.
- 3 |** Яблоки натереть вместе с кожурой на крупной терке. Соединить в одной миске сухие ингредиенты, яблоко, греческий йогурт и масляно-яичную массу — все перемешать до однородности.
- 4 |** С помощью ложки или кондитерского мешка распределить готовое тесто по 12 формам для маффинов, так чтобы тесто занимало не больше $\frac{2}{3}$ высоты. Посыпать миндальными лепестками и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут. Готовность можно проверить с помощью шпажки, она должна выходить сухой.





СОЛЕНАЯ ВЫПЕЧКА

РАЗДЕЛ 7



ОВОЩНОЙ ТАРТ НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Рецепт рассчитан на 2 квадратных тарта 18x18 см

Просто берите на заметку эту идею и повторяйте с любыми сезонными овощами. И со спаржей будет прекрасно, и с кружочками цукини, и с тыквой. Прекрасный вариант «спрятать» овощи так, что их захотят съесть все!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Слоеное бездрожжевое тесто — 500 г

Стручковая фасоль — 150 г

Брокколи — 200 г

Сыр фета — 150 г

Сливки 33% — 50 мл

Петрушка — 15 г

Сыр пармезан — 30 г

ДЛЯ ПОДАЧИ:

Сыр фета — по желанию

Рукола — горсть

Лук-порей — 1 шт. (белая часть)

**Также понадобится: немного муки
на подпыл рабочей поверхности**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Тесто разморозить по инструкции на упаковке.

2 | Стручковую фасоль и брокколи, разделенную на соцветия, разморозить, слить выделившуюся жидкость и бланшировать, то есть опустить в кипящую воду на 4 минуты, затем перенести в холодную.

3 | Фету, сливки и петрушку взбить в блендере до однородной консистенции соуса.

4 | По очереди слегка раскатать каждый пласт теста на припыленной мукой поверхности, завернуть края трубочкой, наколоть дно вилкой. Повторить со вторым пластом теста.

5 | Смазать дно теста соусом из феты, сверху выложить половину овощей, повторить со вторым тартom и отправить в разогретую до 190 °C духовку на 25 минут. За 5 минут до готовности посыпать пармезаном. Затем уже испеченный тарт украсить руколой и тонкими колечками лука-порея, по желанию можно дополнительно присыпать крошеной фетой.



КЕКС ИЗ КАБАЧКА

Рецепт рассчитан на хлебную форму 22х12 см

Это потрясающий рецепт, честное слово, все и каждый должны его приготовить. При минимальном количестве сахара, он все равно имеет приятный сладко-соленый вкус — никто не догадается, что он сделан из кабачка! Вариант для устранения чрезмерно богатого урожая, когда кабачками заполнено все пространство, ваше и родственников.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачок — 450 г

Сахар — 30 г

Сливочное масло — 110 г

Пшеничная мука — 190 г

Сода — 3 г ($\frac{1}{2}$ ч. л.)

Разрыхлитель теста — 5 г (1 ч. л.)

Соль — щепотка

Яйца категории С1 — 2 шт.

Миндаль — 70 г

Сушеный тимьян — 1 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Натереть кабачки вместе со шкуркой на крупной терке, посолить, перемешать и дать постоять 20 минут, чтобы выделилась жидкость. Затем хорошенько отжать руками и переложить в миску.

2 | Растопить сливочное масло и остудить, затем добавить сахар и перемешать. Ввести яйца по одному, хорошо вымешивая каждое. Смешать жидкие ингредиенты с отжатым кабачком.

3 | В отдельную миску просеять муку с содой, разрыхлителем и тимьяном. Перемешать, чтобы сухие ингредиенты равномерно распределились.

4 | В два захода добавить сухую смесь в жидкую, хорошо перемешивая после каждой порции. Добавить дробленый миндаль и еще раз перемешать.

5 | Перелить тесто в подготовленную форму, застеленную пергаментом. Если его нет, можно смазать форму сливочным маслом и посыпать тонким слоем муки.

6 | Выпекать 50–60 минут на среднем уровне духовки, предварительно разогретой до 180 °С. Проверить готовность с помощью зубочистки, она должна быть полностью сухой. Оставить готовый кекс в форме на 10 минут, затем достать и остудить до конца на решетке.



КИШ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

Рецепт рассчитан на круглую форму 22 см

Киш — прекрасный вариант для заморозки. Его можно замораживать и уже выпеченным, и подготовленным к выпеканию. Будет выручать, когда готовить лень или совсем нет времени.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Пшеничная мука — 250 г
Яйцо категории С1 — 1 шт.
Сливочное масло — 100 г
Молоко — 40 мл
Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Куриное филе — 300 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Сливки 20% — 150 г
Копченый сыр сулугуни (или другой полутвердый сыр) — 250 г
Помидоры черри — 150 г
Сушеный орегано — $\frac{2}{3}$ ч. л.
Соль и перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Мягкое сливочное масло смешать с мягкой, яйцом, молоком и солью до однородности. Получившееся тесто скатать в шар, положить в пакет и отправить в холодильник на 30 минут отдохнуть.

2 | Куриное филе нарезать средними кубиками, черри — пополам, а копченый сулугуни натереть на крупной терке.

3 | Яйца разболтать вилкой со сливками, добавить к ним тертый сыр, куриное филе, орегано, соль и перец, все хорошо перемешать.

4 | Дно формы застелить пергаментом. Тесто раскатать в тонкий круглый пласт и выложить им дно и по краям формы, плотно прижать, затем вылить всю начинку. Вставить по всей площади пирога половинки черри и отправить выпекаться в разогретую до 180 °С духовку на 40–50 минут до легкого румянца. Вкусно будет и в холодном, и в горячем виде.



КОСИЧКА С ПЕСТО

Рецепт рассчитан на хлебную форму 25 x12 см

Очень яркая и красивая косичка и до выпекания, и после него. Вкусна сама по себе и как основа для роскошного сэндвича или тоста. С сыром внутри можно экспериментировать, как и с начинкой: не обязательно повторять рецепт с песто, можно сделать, например, с пастой из оливок или вяленых томатов.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Пшеничная мука — 450 г
Молоко 3,2% — 220 мл
Сливочное масло — 50 г
Быстродействующие дрожжи — 11 г
Сахар — 40 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Соль — 5 г (1 ч. л.)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Зеленый базилик — 30 г
Кедровые орехи — 20 г
Оливковое масло — 20 мл (1½ ст. л.)
Сыр сулугуни — 150 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Молоко подогреть, оно должно быть теплым, но не горячим. В него добавить сахар и дрожжи, накрыть пленкой и оставить на 10 минут. За это время на поверхности молока должна появиться дрожжевая шапочка.

2 | В большую миску просеять муку, добавить соль, молоко с дрожжами, мягкое сливочное масло и одно яйцо. Вымесить однородное гладкое тесто. Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и оставить подходить в теплом месте 1 час.

3 | Пока тесто подходит, приготовить начинку: мелко натереть сыр сулугуни. Взбить в блендере ингредиенты для песто до максимального измельчения: базилик, оливковое масло, кедровые орехи и чеснок.

4 | Подошедшее тесто раскатать в прямоугольник толщиной 5–7 мм. Смазать весь прямоугольник песто и посыпать сулугуни по всей поверхности. Свернуть в рулет и зацепить края с двух сторон.

5 | Разрезать рулет ножом вдоль, отступив от верха 1 см. Свернуть косичку, накладывая одну половину на другую. Красивее будет, если укладывать половины срезом вверх. Концы подвернуть внутрь и выложить косичку в форму, застеленную пергаментом.

6 | Выпекать косичку на 180 °С 35 минут. Готовность можно проверить шпажкой, она должна выходить сухой.



ГАЛЕТА С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

Рецепт рассчитан на 3 мини-галеты по 10 см

Тесто для галеты можно порционно хранить в морозилке, раскатав его в плоский прямоугольник. Так будет размораживаться значительно быстрее, и тогда собирать завтрак можно не дольше, чем пожарить глазунью.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОСНОВЫ:

Пшеничная мука — 270 г
Яйцо категории С1 — 1 шт.
Теплая вода — 60 мл
Растительное масло — 60 мл
Соль — щепотка

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Копченое куриное филе — 200 г
Цукини — 200 г
Соус песто — 60 г
Сыр пармезан — 20 г
Соль и перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Муку просеять, добавить щепотку соли. Яйцо разболтать вилкой, добавить масло и воду.

2 | Влить в муку жидкие ингредиенты и замесить однородное тесто. Скатать его в шар, завернуть в пакет и оставить отдохнуть на 30 минут при комнатной температуре.

3 | Поделить тесто на 3 кусочка, раскатать каждый в 3 круга примерно по 15 см. Края не будут идеально ровными, но для галеты это не проблема.

4 | Пармезан натереть на мелкой терке, куриное филе и цукини нарезать тонкими ломтиками.

5 | Смазать галету соусом песто, отступая от краев 3 см. В пределах соуса выложить филе, сверху цукини, приправить солью и перцем по вкусу. Слегка посыпать пармезаном. Завернуть свободные края галеты кверху. Повторить то же самое с двумя другими галетами — и можно отправлять в духовку.

6 | Выложить пироги на противень, застеленный пергаментом, и отправить в духовку, разогретую до 180 °C, на 25 минут.



ВАФЛИ

РАЗДЕЛ 8



ВЫБОР ВАФЕЛЬНИЦЫ И СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

На что обратить внимание при выборе вафельницы

- 1 | Терморегулятор.** Дает возможность изменять температурный режим, что крайне удобно для выпекания.
- 2 | Мощность.** Этот показатель влияет на скорость приготовления. Идеально, если мощность будет более 1000 Вт, тогда на приготовление уйдет всего 3–5 минут.
- 3 | Качественное антипригарное покрытие.** Все современные вафельницы имеют защитное покрытие, которое позволяет готовой выпечке легко отходить от поверхности. Стоит обратить особое внимание на его качество: с хорошим покрытием вафельницу не нужно будет дополнительно смазывать маслом.
- 4 | Индикатор нагрева.** Позволяет точно определить, что ваша вафельница готова к работе.

Уход за вафельницей

- 1 | Вафельницу следует очищать каждый раз после выпекания.** Не стоит пренебрегать процессом, который занимает не более 5 минут. Для чистки хорошо подходят бумажные полотенца, влажная ткань и деревянные палочки.
- 2 | Перед чисткой вафельницу охлаждаем.** С помощью сухого бумажного полотенца или влажной тряпки удаляем с поверхности крошки и остатки масла. Если намочить на палочку бумажное полотенце, то можно протереть по ячейкам и труднодоступным углублениям. Поверхность вафельницы должна остаться сухой и чистой перед тем, как вафельница отправится на длительное хранение.

Если вафельницы нет, но вафли очень хочется

Можно использовать специальные силиконовые формы для вафель, предназначенные для духовки. С ними все просто: смажьте форму растительным маслом, налейте тесто в ячейки до края, потрясите форму, чтобы все распределилось равномерно. Поставьте форму в разогретую до 220 °С духовку, выпекайте 8–10 минут. Затем выньте вафли из формы, ровной стороной положите на противень и выпекайте еще 5 минут.

Тонкости приготовления вафель

- 1 | Не открывайте вафельницу до полной готовности. Я понимаю ваше любопытство и желание подсмотреть, как там идет процесс! Но часто это приводит к тому, что вафля разрывается при открытии вафельницы. Главное — помнить: точно не следует открывать вафельницу, пока из нее выходит пар.
- 2 | Если в рецепте есть сливочное масло, то его необходимо растопить на водяной бане или в микроволновке и затем остудить. Выпечка с растопленным маслом приобретает нежный вкус и пористость.
- 3 | Если отделить желтки от белков, желтки добавить в тесто сразу же, а белки взбить до пиков и ввести в тесто за несколько приемов в конце, то вафли получаются очень воздушными и пышными.
- 4 | Время выпекания зависит от мощности устройства. Чем мощность выше, тем быстрее вафли приготовятся (от 5 до 10 минут). Главное — выкладывать тесто в хорошо разогретую вафельницу. Сориентировать по количеству теста, которое нужно положить в вафельницу, сложно, так как они все разные по размеру и объему ячейки.
- 5 | Вынимать вафли нужно с помощью силиконовых лопаток или щипцов, чтобы не повредить антипригарное покрытие и не прижечь себе пальцы.
- 6 | Готовые вафли выкладываем на решетку, чтобы они не размокли от пара на тарелке. Это поможет сохранить хрустящую корочку снаружи.
- 7 | Вафли можно замораживать. Если так случилось, что вы напекли много вафель и не все были съедены, то оставшуюся часть можно заморозить. Для этого застелите поднос пленкой или пергаментом, выложите на него в ряд остывшие вафли и оберните сверху пленкой еще раз. Отправьте вафли в морозильник, а когда они заморзнут полностью, можно сложить их друг на друга, так они не слипнутся и не деформируются. Перед подачей заранее перенесите вафли из морозильника в холодильник, чтобы оттаяли. Разогреть их можно в духовке при 180 °C в течение 5 минут.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ВАФЛЯ С СОУСОМ ГОЛЛАНДЕЗ

Рецепт рассчитан на 6 штук

Очень вкусная альтернатива драникам! Большое количество сыра в рецепте дает сумасшедшую хрустящую корочку вафлям. Картошку можно заменить на морковь, батат или тыкву — и вот у вас из одного рецепта уже целых 4 варианта.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВАФЕЛЬ:

Картофель — 400 г
Сыр чеддер — 160 г
Яйца категории С1 — 2 шт.
Пшеничная мука — 25 г
Молотая паприка — $\frac{2}{3}$ ч. л.
Соль и перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА ГОЛЛАНДЕЗ:

Сливочное масло — 125 г
Желток от яиц категории С1 — 2 шт.
Вода — 2 ч. л.
Сок лимона — 2 ч. л.

**Также понадобятся: 100 г ветчины
по желанию, свежая зелень**

КАК ГОТОВИТЬ:

- 1 | Картофель очистить и натереть на мелкой терке, посолить и дать постоять пару минут, затем отжать лишнюю влагу. Сыр также натереть на мелкой терке.
- 2 | Яйца взбить со специями вилкой. К яичной смеси добавить картофель, муку, сыр и перемешать до однородности.
- 3 | Выложить тесто с помощью ложки или кондитерского мешка в разогретую вафельницу так, чтобы заполнить ячейки до половины высоты.
- 4 | Жарить вафли до румянца с двух сторон, это займет примерно 5–6 минут.
- 5 | Сливочное масло для соуса растопить в микроволновке, дать немного остыть. Желтки растереть венчиком в железной миске, добавить воду и сок лимона и перемешать.
- 6 | Установить эту миску на кастрюлю с медленно кипящей водой так, чтобы миска касалась дном воды. Начать варить соус, постоянно помешивая венчиком, добавить масло. Варить соус до легкого загустения, затем снять с огня.
- 7 | Подавать вафли с еще теплым соусом, также можно добавить любимую ветчину и украсить нашинкованной зеленью по желанию.



СЫРНЫЕ ВАФЛИ С СОУСОМ ИЗ РИКОТТЫ

Рецепт рассчитан на 6 штук

В сырных вафлях будет хорошо смотреться любой сыр и даже микс из них — экспериментируйте! Можно добавить и плотную моцареллу для пиццы, и ароматный пармезан.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВАФЕЛЬ:

Пшеничная мука — 220 г

Яйца категории С1 — 4 шт.

Любимый сыр (чеддер, гауда, тильзитер и т. п.) — 150 г

Сливочное масло — 100 г

Разрыхлитель теста — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Соль — щепотка

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА ИЗ РИКОТТЫ:

Рикотта — 100 г

Вяленые томаты — 70 г

Соль и перец — по вкусу

**Также понадобятся для подачи:
свежая зелень, 100 г слабосоленого
лосося по желанию**

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Муку перемешать венчиком с разрыхлителем и солью. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло растопить и остудить. Яйца разболтать вилкой с маслом.

2 | Соединить сухие ингредиенты с яично-масляной массой и растопленным маслом в одной миске и вымешать до однородности, затем добавить сыр и снова перемешать.

3 | Выложить тесто с помощью ложки или кондитерского мешка в разогретую вафельницу так, чтобы заполнить ячейки на половину высоты.

4 | Жарить вафли до румянца с двух сторон, это займет примерно 5–6 минут.

5 | Для соуса взбить в блендере рикотту с томатами, солью и перцем до однородности.

6 | Подавать вафли с соусом. Также можно добавить сверху ломтики лосося и украсить зеленью по желанию.



ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ С ЯГОДАМИ

Рецепт рассчитан на 4–6 штук

Очень пушистые и воздушные, достаточно мягкие благодаря творогу. В сезон можно добавлять ягоды в само тесто, тоже будет очень хорошо.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВАФЕЛЬ:

Творог в брикете 5–9% — 180 г

Яйца категории С1 — 2 шт.

Пшеничная мука — 130 г

Сахар — 40 г

Разрыхлитель теста — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Молоко — 120 мл

Сливочное масло — 50 г

Ваниль — по желанию

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЯГОДНОГО КОНФИТЮРА:

Микс свежемороженых ягод
(ежевика, голубика, малина) — 300 г

Вода — 70 мл

Сахар — 70 г

Кукурузный крахмал — 10 г (2 ч. л.)

Свежая мята — маленькая горсть

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Творог растереть вилкой с яйцами. Муку смешать с сахаром и разрыхлителем.

2 | Вымесить в одной миске до однородности сухие ингредиенты, яичную массу, молоко, растопленное сливочное масло и ваниль до однородности.

3 | Выложить тесто с помощью ложки или кондитерского мешка в разогретую вафельницу так, чтобы заполнить ячейки до половины высоты.

4 | Жарить вафли до румянца с двух сторон, это займет примерно 3 минуты.

5 | Для конфитюра соединить в сотейнике микс предварительно размороженных ягод, измельченные листья мяты и воду. Довести до кипения, добавить сахар, перемешанный с крахмалом, и варить еще пару минут до загустения и растворения сахара. Остудить и подавать с ним готовые вафли.



The background of the page features granola bars. At the top, two clear plastic bags are visible, one containing a mix of red and white fruit pieces with granola, and the other containing a darker, more uniform granola. Below the text, several granola bars are shown on a white surface. Some are still in their white paper wrappers, while others are broken into pieces, revealing a dense, textured interior with visible oats and seeds.

ГРАНОЛА

РАЗДЕЛ 9



БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ ГРАНОЛЫ

Рецепт рассчитан на 500 г

Гранола — это завтрак, который может выручить, даже когда времени нет от слова «совсем». Достал заначку из шкафа, добавил йогурт или молоко — и готово. Можно даже взять с собой в стакане или контейнере и пусть на бегу, но все же получить свой завтрак. Хранится гранола в герметичной таре в сухом прохладном темном месте до двух месяцев.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья долгой варки — 200 г

Мед (или сироп топинамбура) — 80 г

Яблочный сок — 70 мл

Оливковое масло — 25 мл

Наполнение (см. примечание) — 250 г

Примечание:

* Что может служить наполнением? Орехи, кокосовая стружка, сублимированные ягоды, сухофрукты, семечки — бесконечный простор для творчества. Ниже предложу сочетания, которые нравятся мне:

1 | 150 г сушеного манго + 100 г тыквенных семечек + 50 г кокосовой стружки.

2 | 100 г вяленой клюквы + 100 г семян чиа + 50 г сублимированной малины.

3 | 100 г вяленого ананаса + 100 г миндаля + 50 г сублимированной клубники.

4 | 100 г фундука + 100 г шоколадной крошки + 50 г кунжута.

5 | 100 г кешью + 100 г кокосовых чипсов + 50 г сушеного банана.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Овсяные хлопья смешать с медом, яблочным соком и оливковым маслом.

2 | Выложить смесь на противень, застеленный пергаментом, и отправить выпекаться в разогретую до 160 °C духовку 40 минут. Гранола должна стать хрустящей. В процессе выпекания нужно ее перемешать 2–3 раза, чтобы она равномерно зарумянилась.

3 | Запеченную гранолу остудить, добавить наполнение и перемешать. Готово!

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ГРАНОЛУ ПОМИМО НАПОЛНЕНИЯ?

1 | Заменить часть овсянки на киноа.

2 | Заменить яблочный сок на виноградный или гранатовый.

3 | Добавить специи: мускатный орех, корица, имбирь, шафран, ваниль и даже немного розовой соли не будут лишними в ваших миксах.



БАТОНЧИК-ГРАНОЛА

Рецепт рассчитан на 6 батончиков,
квадратная форма 20х20 см

Классная идея для сытного перекуса, завтрака и даже десерта с собой. Очень удобно взять в путешествие, перекусить, когда спешишь, положить детям в школу.

Батончики хранятся до двух недель, главное — упаковать герметично, чтобы не подсыхли при комнатной температуре.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья долгой варки — 280 г

Кокосовая стружка — 60 г

Белый кунжут — 30 г

Финики — 200 г

Вода (кипяток) — 150 мл

Арахисовая паста — 100 г

Сироп топинамбура — 150 г

Миндаль — 100 г

Вяленая клюква — 100 г

Мускатный орех — 2 щепотки

Соль — щепотка

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Финики освободить от косточек, залить крутым кипятком, накрыть крышкой, дать настояться 10 минут, затем вместе с водой пробить в блендере до однородного состояния пасты.

2 | Соединить овсяные хлопья, кокосовую стружку, кунжут, дробленый миндаль, мускатный орех, соль и вяленую клюкву в одной миске и перемешать.

3 | Арахисовую пасту, сироп топинамбура и финиковую пасту перемешать вилкой между собой до однородности, затем добавить к овсяным хлопьям и снова перемешать как следует, до объединения.

4 | Противень застелить пергаментом, положить форму без дна, выложить в форму всю массу и плотно утрамбовать.

5 | Отправить выпекаться в разогретую до 170 °С духовку на 25 минут. Затем достать, остудить и разрезать на 6 одинаковых батончиков.

Примечание:

* Вместо самодельной финиковой пасты вы, конечно же, можете использовать и готовую — ее понадобится 250 г.

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки
вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b

