

Ольга Ивушкина

***Завтраки:
быстрые и вкусные***



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Завтраки: быстрые и вкусные / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75434-2

Как гласит известная поговорка: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу». Так что к приготовлению завтраков следует подойти серьезно, ведь учеными давно доказано, что утреннюю трапезу нельзя пропускать ни в коем случае. Но как быть, если вы торопитесь на работу, а родных так хочется порадовать чем-нибудь вкусным и, несомненно, полезным? Тогда книга «Завтраки: быстрые и вкусные» для вас! Здесь вы найдете самые разнообразные варианты завтраков, для приготовления которых потребуется минимум времени и сил.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75434-2

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Полезные советы



Чтобы вам легче было справиться с приготовлением завтраков, мы дадим несколько полезных советов.

1. Яйца, чтобы они хорошо очищались, немного подсолите, когда вода будет уже теплой, или проткните иголкой с тупого конца.

2. Яичницу лучше жарить на растительном масле, на медленном огне, чтобы снизу не образовывалось желтой корки.

3. Речную рыбу жарьте чуть дольше, чем морскую, корочка должна быть не золотистой, а немного коричневатой.

4. Блюда с чесноком лучше всего отложить на выходные дни, когда вам не нужно общаться с большим количеством привередливых сотрудников.

5. Чай лучше всего заваривать в чайнике, чтобы был постоянный доступ воздуха. В термосе чай, конечно, заварится гораздо быстрее, но не сохранит всех вкусовых качеств и к вечеру может скиснуть.





Глава 2

Каша

КАШИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

«Одинокий остров»

Требуется: 3 стакана воды, $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла или $\frac{1}{2}$ л молока, соль.

Способ приготовления. Тщательно переберите крупу, затем насыпьте ее в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. После закипания добавьте соль и варите 10 мин.

Готовую кашу выложите на тарелки, добавьте сливочное масло или молоко. Ваш завтрак готов.

«Завтрак крестьянина»

Требуется: $2\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, $3\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. На горячей сковороде растопите масло, затем насыпьте крупу и жарьте, пока зерна не подрумянятся.

В кастрюлю налейте воды, посолите и поставьте на огонь. Когда вода закипит, всыпьте крупу и варите до готовности.

Кастрюлю с готовой кашей оберните плотной тканью и оставьте на час, после чего выложите кашу на тарелки.

«Любителям мясного»

Требуется: 2¹/₂ стакана гречневой крупы, 3¹/₂ стакана воды или мясного бульона, 100 г шпика, 2—3 луковицы, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. На горячую сковороду положите мелко нарезанный шпик, добавьте лук и жарьте до образования золотистой корочки.

Переложите шпик и лук на отдельное блюдо, а в сковороду насыпьте крупу и слегка поджарьте.

В кастрюлю налейте воды, посолите, вскипятите и добавьте охлажденную крупу.

«Каша для вундеркиндов»

Требуется: 2¹/₂ стакана гречневой крупы, 300 г мозгов, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу.

В течение 5 мин держите мозги под холодной водой, затем снимите с них пленку, положите в кастрюлю, залейте водой, посолите, положите лавровый лист и перец, влейте уксус и поставьте варить.

Как только вода закипит, снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10—15 мин. Мозги выньте, тонко нарежьте, обваляйте в муке и поджарьте на сковороде. Затем добавьте кашу и жарьте еще несколько минут.

«Студенческая»

Требуется: 2¹/₂ стакана гречневой крупы, 300 г ливера, 1—2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу.

Ливер промойте, положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте соли по вкусу и варите на слабом огне, пока он не станет мягким.

Готовый ливер охладите и пропустите через мясорубку. На сковороде, смазанной маслом, обжарьте мелко нарезанный лук до золотистой корочки, затем добавьте ливер, поперчите и жарьте еще 10 мин.

Ливер смешайте с кашей.

МАННЫЕ КАШИ

«Подарок лета»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 1 л разбавленного водой молока, 500 г клубники, 1¹/₂ стакана сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте разбавленное молоко, вскипятите, посолите, всыпьте крупу и варите 15—20 мин. Готовую кашу разложите в чайные чашки и поставьте в холодильник.

Клубнику разотрите с сахаром и залейте ею охлажденную кашу.

«Песчаный берег»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 1—2 моркови, 2—3 ст. л. изюма

или 8—10 штук инжира, 1 стакан сахара,
3 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте 1 стакан молока, добавьте тертую морковь, сахар, масло, поставьте на огонь и тушите 10—15 мин. Затем влейте оставшееся количество молока, вскипятите и, помешивая, всыпьте манку. Варите на слабом огне 15 мин.

В конце варки добавьте изюм (или инжир) и варите до полной готовности.

«Тройное удовольствие»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 2 стакана молока или сливок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных орехов (или цукатов), 2 яйца, 2 ст. л. варенья или меда, 150 г теста (слоеного или сдобного пресного).

Способ приготовления. Орехи залейте горячей кипяченой водой. Через 5 мин выньте их, очистите от кожицы, истолките и опять добавьте немного воды.

Теперь вам надо приготовить пенки. Для этого в неглубокую кастрюлю налейте молока или сливок и поставьте ее в духовку. Как только образуется пленка, снимите ее вилкой и топите молоко дальше, пока не снимете 5—6 пенек.

В оставшееся молоко или сливки всыпьте крупу и сварите кашу. В готовую кашу добавьте орехи, масло, сахар и перемешайте.

Далее вам потребуется большая тарелка. Смажьте ее маслом и выложите из слоеного теста, смазанного яйцом, бордюр. В середину положите слой пенек, затем слой каши и т. д. Сверху посыпьте сахаром, тесто смажь-

те яйцом. Тарелку поставьте в духовку и запекайте кашу 10—15 мин.

Кашу вы можете подавать с вареньем или медом.

«Сливки общества»

Требуется: $2\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы или риса, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана толченых грецких или лесных орехов, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных цукатов или фруктов из варенья, 1 ст. л. сахара, корица — на кончике ножа.

Способ приготовления. В неглубокую кастрюлю налейте $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, поставьте в духовку и снимайте пенки до тех пор, пока все молоко не обратится в пенки. Пенки нарежьте.

Сварите манную кашу, смешайте с остуженной кашей $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 3 желтка, 1 ст. л. сливочного масла. Добавьте пенки, орехи, цукаты, все перемешайте.

Форму смажьте сливочным маслом, положите в нее приготовленную массу, сверху посыпьте сахарным песком, корицей и поставьте в нагретую духовку на 30 мин.

Готовую кашу украсьте цукатами, фруктами и орехами.

РИСОВЫЕ КАШИ

«Белое облако»

Требуется: $\frac{2}{3}$ стакана риса, 3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, всыпьте промытый рис, добавьте соль и варите 20 мин. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Грибное раздолье»

Требуется: 1 стакан риса, 6—7 штук сушеных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, соль.

Способ приготовления. Грибы замочите в холодной воде на $1\frac{1}{2}$ ч, тщательно промойте и отварите в воде, в которой грибы замачивались.

Готовые грибы мелко порубите, а грибной отвар вскипятите, посолите, добавьте масло, поджаренный репчатый лук и рис.

Через 15 мин положите грибы и поставьте кастрюлю в слабо разогретую духовку на 10 мин.

«Восток и запад»

Требуется: 1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, 1 стакан тертого сыра, соль.

Способ приготовления. Сварите рисовую кашу.

Кашу выложите в сотейник, полейте молочным соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5—10 мин.

«Ореховое наслаждение»

Требуется: $\frac{3}{4}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 стакан лесных орехов или миндаля, 1 л молока.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, добавьте рис и доведите до кипения. Рис откиньте на сито, облейте холодной водой, положите в кастрюлю, добавь-

те воды и варите до готовности, затем рис еще раз откиньте на сито и остудите.

Истолченный миндаль смешайте с сахаром, добавьте немного холодной кипяченой воды и соедините с рисом. Туда же положите изюм, все перемешайте, сверху посыпьте сахаром.

«Сбывшиеся мечты»

Требуется: 1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте рис и варите 5—8 мин. Рис откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и затем переложите его в горячее подсоленное молоко. Варите на слабом огне 15 мин. В кашу добавьте сахар и размешайте.

Для упревания поставьте кашу на 10—15 мин на водяную баню. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Завтрак раджи»

Требуется: 2 стакана риса, 250 г любых сушеных грибов, 30 г сыра, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, $\frac{3}{4}$ стакана молока, $\frac{3}{4}$ стакана топленого масла, 1 л воды, 2 лавровых листа, корицы на кончике ножа, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Замочите грибы на ночь, а рис — на один час.

Нарежьте сыр маленькими кусочками и обжарьте. Мелко нарубленный лук обжарьте отдельно. Лук и сыр положите в кастрюлю, наполненную водой, вскипятите, добавьте рис, нашинкованные морковь и грибы, влейте